

**FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

ÚSTAV TRANSLATOLOGIE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

TEREZA FRANTOVÁ

KOMENTOVANÝ PŘEKLAD VYBRANÝCH ÚSEKŮ ESEJE „UNHAPPY MEALS“; MICHAEL POLLAN,
THE NEW YORK TIMES, 2007

ANNOTATED CZECH TRANSLATION OF A SELECTED PART FROM “UNHAPPY MEALS”; MICHAEL
POLLAN, THE NEW YORK TIMES, 2007

PRAHA, 2014

VEDOUCÍ PRÁCE: MGR. DAVID MRAČEK

ZADÁNÍ

Zadaný text přeložte do češtiny a svůj překlad doplňte překladatelským komentářem v rozsahu min. 20 normostran. V komentáři nejprve celkově charakterizujte výchozí text: uveďte, s jakým cílem byl text napsán a jaké stylistické postupy autor volí k dosažení svého záměru. Dále popište, na jaké problémy jste v překladu narazil, a zdůvodněte použité překladatelské postupy a nezbytné posuny, které jste v překladu provedl na úrovni lexika, syntaxe a především v rovině stylistické. Postupujte přitom od celkové koncepce svého překladu k dílčím řešením. Komentář opatřete bibliografickým soupisem použitých primárních i sekundárních zdrojů, včetně internetových.

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat Mgr. Davidu Mračkovi a Ing. Janě Zemenové za cenné rady a připomínky a Bc. Lucii Sovové za konstruktivní kritiku textu překladu.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

podpis

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce sestává ze dvou hlavních částí, a to z překladu z angličtiny do češtiny a následného komentáře k němu. Překládaný text je esej amerického novináře Michaela Pollana *Unhappy Meals*, zabývající se problematikou zdravé výživy a životního stylu. V komentáři je výchozí text analyzován dle modelu Christiane Nordové a stanoví se překladatelská metoda. Komentář se dále zabývá posuny vzniklými v překladatelském procesu a popisuje některé specifické překladatelské problémy.

KLÍČOVÁ SLOVA

komentovaný překlad; nezdravé stravování; kultura jídla; západní stravování; výživa

ABSTRACT

The present bachelor thesis comprises of two main parts – the translation from Czech to English and the subsequent commentary. The translated text is an essay by American journalist Michael Pollan entitled *Unhappy Meals*, which deals with the area of healthy nutrition and lifestyle. In the commentary the source text is analyzed based on Christiane Nord's model, and the translation method is determined. This part of the thesis also deals with translation shifts which occurred during the translation process and describes some particular translation problems.

KEY WORDS

annotated translation; unhealthy diet; food culture; Western diet; nutrition

OBSAH

1.	ÚVOD.....	6
2.	PŘEKLAD.....	7
3.	KOMENTÁŘ K PŘEKLADU	29
3.1	PROFIL CÍLOVÉHO TEXTU	29
3.2	PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA	29
3.2.1	<i>Vnětextové faktory.....</i>	<i>30</i>
3.2.2	<i>Textové funkce a stylistické zařazení</i>	<i>32</i>
3.2.3	<i>Vnitrotextové faktory.....</i>	<i>34</i>
3.3	PŘEKLADATELSKÁ METODA	40
3.4	TYPOLOGIE PŘEKLADATELSKÝCH PROBLÉMŮ A JEJICH ŘEŠENÍ.....	41
3.4.1	<i>Lexikum</i>	<i>41</i>
3.4.1	<i>Gramatika a syntax</i>	<i>46</i>
3.4.2	<i>Expresivita</i>	<i>49</i>
3.4.3	<i>Umělecké prostředky.....</i>	<i>51</i>
3.4.4	<i>Název díla a nadpisy kapitol</i>	<i>53</i>
3.5	PŘEKLADATELSKÉ POSUNY	57
4.	ZÁVĚR.....	59
5.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:.....	60
	PŘÍLOHA 1. – VÝCHOZÍ TEXT.....	I

1. ÚVOD

Cílem této práce je provést překlad eseje *Unhappy Meals* amerického novináře a spisovatele Michaela Pollana, která vyšla v nedělní příloze deníku The New York Times v lednu roku 2007, a ve druhé části překlad doplnit komentářem. Výchozí text pojednává o změnách ve stravování v západní kultuře oproti dlouholeté tradici, o jejich negativních dopadech a o důvodech, které k nim vedly. Zároveň obsahuje i několik stručných doporučení pro čtenáře, jak se v této problematice mají orientovat a sami se stravovat co možná nejzdravěji.

Domníváme se, že tato esej je svým zaměřením velice aktuální, protože otázky, jež si klade, jsou v současné době relevantní pro značnou část české společnosti. Česká média, ať už tištěná či internetová, stále častěji publikují doporučení pro zdravou výživu a komentáře odborníků o hubnutí a zdravém stravování. Množí se také obchody se zdravou výživou a bio zbožím, stejně jako vegetariánské, veganské a bio restaurace nebo farmářské trhy.

Text je specifický zejména tím, že mísí odborný styl a expresivitu, z čehož vyplývá řada zajímavých překladatelských problémů. Právě osobitý styl autora, jímž se budeme podrobně zabývat v komentáři, byla jedna z hlavních motivací při výběru materiálu k překladu. Jak ukážeme, takovýto typ textu není v českých tištěných médiích obvyklý, a to především kvůli značnému rozsahu. Budeme tedy pracovat s fiktivním zadáním překladu založeným na předpokladu, že se v některém českém médiu s podobnou cílovou skupinou může text vyskytnout např. v internetovém vydání.

2. PŘEKLAD

JAK JÍST S ROZUMEM

Jezte jídlo. Jezte s mírou. Jezte hlavně rostliny.

To je ve zkratce odpověď na onu údajně velmi složitou a matoucí otázku, co bychom jako lidé měli jíst, abychom byli co nejzdravější. Neraď ale vyzrazuji hned na začátku dlouhé eseje úplně všechno a přiznávám, že jsem v pokušení to celé zkomplikovat, abych to natáhl o pár tisíc slov. Pokusím se odolat, ale dovolím si dodat pár detailů, abych svou radu rozvedl. Například: trocha masa vás nezabije, ale je lepší k němu přistupovat jako k příloze než jako k hlavnímu jídlu. Také je pro vás mnohem lepší jíst čerstvé základní suroviny než průmyslově zpracované potraviny. To mám právě na mysli, když doporučuji jíst „jídlo“. Kdysi bylo jídlo jedinou možností. Dnes se ale v supermarketech prodává celá řada jedlých výrobků, jež jídlo připomínají. Tyto novodobé produkty potravinového průmyslu jsou mnohdy k dostání v obalech ověřených spoustou sloganů o zdraví, což mě přivádí k dalšímu jednoduchému pravidlu: pokud se snažíte starat o svoje zdraví, bude nejlepší vyhnout se výrobkům s nápisy o tom, jak jsou zdraví prospěšné. Proč? Protože pokud je na některém produktu takový nápis, je to docela spolehlivá známka, že nejde o jídlo, přestože právě jídlo byste měli jíst.

A jéje. Najednou to zní trochu složitěji, že? To mě mrzí. Tak to však vypadá, když se člověk pokusí zorientovat v zapeklité otázce potravin a zdraví. Náhle se mu nad hlavou stáhnou černá mračna pochybností. Dříve či později se všechno, čím si byl jistý ve vztahu mezi stravou a zdravím, rozletí pod nápořem vichřice z nejnovější vědecké studie.

Loni v zimě například vyšlo najevo, že nízkotučná strava, o níž jsme se dlouho domnívali, že chrání před rakovinou prsu, možná žádný takový efekt nemá. Zprávu nám přinesla masivní, z federálního rozpočtu financovaná Iniciativa za zdraví žen s tím, že nenalézá spojitost ani mezi nízkotučným jídelníčkem a výskytem srdečních a cévních onemocnění. Rok před tím jsme se dozvěděli, že vláknina v potravě navzdory ujištění odborníků patrně nepomáhá předcházet rakovině tlustého střeva. Minulý podzim vyšly ve stejnou dobu dvě prestižní studie o omega-3 mastných kyselinách a jejich závěry se dramaticky rozcházely. Institut pro medicínu uvedl, že „není jisté, do jaké míry přispívají omega-3 mastné kyseliny ke zlepšení zdraví“ (a kromě toho mohou naopak uškodit, když je člověk získá z ryb kontaminovaných rtuť). Naproti tomu studie vědců z Harvardu ukázala, že když člověk jednoduše spořádá několik porcí rybího

masa týdně (nebo spolyká dostatek rybího tuku), mohl by tím snížit riziko infarktu více než o třetinu – neuvěřitelně optimistická zpráva. Není divu, že právě omega-3 mastné kyseliny patrně budou v roce 2007 tím, čím bývaly ovesné vločky. Vědci totiž nyní plní mikrokapsle olejem z ryb a mořských řas a těmito kapslemi pak vylepšují dříve zcela obyčejná jídla, jako je pečivo, mléko, jogurt a sýry. Již brzy se tak můžete těšit na moře dalších podezřelých sloganů o zdraví. (Pořád si vybavujete to pravidlo?)

Nejspíš už se dokážete vžít do rozpolceností zákazníků v supermarketu a čtenářů novinových článků o vědě a patrně se vám i trochu stýská po jednoduchosti a spolehlivosti prvních vět této eseje. Jsem ale připraven si tyto věty obhájit tváří v tvář nestálým doporučením o výživě i marketingu potravinového průmyslu. Avšak ještě než se do toho pustím, rád bych vysvětlil, jak jsme se dostali do současného stavu úzkosti a nejistoty v otázce výživy.

Příběh o tom, jak se základní otázka „co máme jíst“ tak zkomplikovala, nám odhaluje mnohé o tom, čím se řídí tři instituce – potravinářský průmysl, odborníci na výživu a, ehm, novináři. To jsou tři skupiny, jež mají veliký zájem na tom, aby okolo nejzákladnější otázky v životě všežravce panovalo velké zmatení. Kdyby se lidé rozhodovali, co budou jíst, bez odborné pomoci – což se jim velmi úspěšně dařilo od chvíle, kdy slezli ze stromů – znamenalo by to velice nízké příjmy pro výrobce potravin, velké riziko pro výživové poradce, a obyčejnou nudu pro novináře, kteří píše o jídle. (A vlastně by to byla to nuda i pro samotné spotřebitele. Komu se chce pořád dokola poslouchat, „Jezte více ovoce a zeleniny“?) Ty nejjednodušší otázky ohledně výživy tak zahalila hustá mlha a shromáždilo se okolo nich jakési spiknutí, které tento zmatek podporuje. To samozřejmě hraje do karet všem zúčastněným, možná jen s výjimkou těch, komu mají rady a doporučení odborníků pomáhat – což jsme my, naše zdraví a potěšení z jídla.

OD JÍDLA K NUTRIČNÍM HODNOTÁM

Jídlo začalo mizet z amerických supermarketů v 80. letech a postupně jej nahradily „živiny“, což není totéž. Místo, jež na barevných obalech plnicích police obchodů dřív hrdě zaujímaly známé a snadno rozpoznatelné názvy potravin – například vejce, kukuřičné lupínky, nebo sušenky – nyní obsadily nové, velkým písmem vytištěné termíny jako „vláknina“, „cholesterol“, „nasycené mastné kyseliny“. Najednou se tyto neviditelné látky, důležitější než prosté jídlo, a jejich přítomnost či nepřítomnost, staly hlavním činitelem ovlivňujícím zdravotní stav konzumentů. Jídlo bylo ve srovnání s nimi zcela obyčejná, staromódní a naprosto nevědecká věc – kdo ví, co v tom vůbec je? Zato živiny – chemické sloučeniny a minerály v potravinách, prohlášené odborníky za důležité pro zdraví – znamenaly lákavý příslib vědecké

jistoty. Když člověk sní víc těch správných a méně těch špatných, bude déle žít a předejde chronickým onemocněním.

Živiny jako koncept známe od počátku 19. století, kdy anglický lékař a chemik William Prout objevil to, čemu se později začalo říkat „makronutrienty“: bílkoviny, tuky a cukry. Tehdy se mělo za to, že tím to končí a že v jídle nic dalšího není, dokud si ale lékaři nevšimli, že dostatečný přísun látek z této velké trojice člověku k výživě sám o sobě nestačí. Koncem 19. století byli britští lékaři udiveni tím, že čínští dělníci v Malajsii umírali na chorobu beri-beri, zatímco Tamily ani rodilé Malajce nemoc nepostihovala. Záhada se vyřešila, až když si kdosi povšiml, že Číňané jedí „leštěnou“, neboli bílou rýži, zatímco ostatní pouze rýži nemletou. O pár let později objevil polský chemik Kazimierz Funk v rýžových slupkách „nezbytnou živinu“, která chrání před nemocí beri-beri, a nazval ji „vitamín“, což byl první mikronutrient. Vitamíny dodaly výzkumu výživy na přitažlivosti, a ačkoli některé společenské vrstvy začaly jíst podle rad odborníků již v té době, v očích veřejnosti odstrčily živiny jídlo na druhou kolej až na konci 20. století.

Přechod od jídla k živinám nezpůsobila jedna konkrétní událost, ale při zpětném pohledu se nabízí jeden drobný politický spor v roce 1977 ve Washingtonu, jemuž se v té době téměř nevěnovala pozornost, a který patrně přispěl k úpadku americké kultury stravování. V reakci na prudký nárůst výskytu chronických onemocnění souvisejících s výživou, jako jsou srdeční choroby, rakovina a cukrovka, uspořádal senátní výbor pro výživu v čele s Georgem McGovernem několik slyšení. Vypracoval dokument s názvem „Cíle Spojených států v oblasti výživy“, od něž se neočekávala žádná kontroverze. Výbor při jednáních zjistil, že zatímco výskyt srdečních a cévních onemocnění v USA od 2. světové války vzrostl, v kulturách s tradičním jídelníčkem založeném převážně na rostlinné stravě byl počet chronických onemocnění překvapivě nízký. Poznatky epidemiologů také ukázaly, že za války, kdy byly mléčné a masné výrobky ve Spojených státech přísně na přiděl, výskyt srdečních chorob na přechodnou dobu výrazně klesnul.

Výbor si dal dvě a dvě dohromady a naivně navrhnul přímočará doporučení pro výživu, kde vyzýval Američany, aby omezili červené maso a mléčné výrobky. Během několika týdnů se strhla obrovská bouře mezi výrobci červeného masa a mlékárnami, jež výbor zcela zaplavila. Senátor McGovern (který měl mezi svými voliči v Jižní Dakotě velkou skupinu farmářů) byl nucen ustoupit. Doporučení prošla rychlými úpravami. Jednoduché výroky o jídle (například radu Američanům, aby omezili spotřebu masa) nahradil citlivý kompromis: „Vybírejte si maso, drůbež a ryby tak, abyste omezili přísun nasycených mastných kyselin.“

Možná byste řekli, že je to pouze změna v naléhavosti sdělení, nicméně i tak je to obrovský rozdíl. Za prvé, jednoznačná rada „jezte méně“ některého konkrétního jídla skončila pod drnem; dnes byste ji ve kterémkoli oficiálním americkém dokumentu o výživě hledali marně. Za druhé, všimněte si, jak se absolutně přestal dělat rozdíl mezi tak odlišnými věcmi, jako jsou ryby, hovězí a kuřecí maso. Tyto tři starobylé druhy potravy, každá z nich navíc ze zcela odlišné biologické třídy, skončily ve stejném pytli coby zdroj jedné živiny. Dále stojí za povšimnutí i to, jak nové jazykové prostředky snímají vinu z potravin samotných. Nyní je viníkem tajemná, neviditelná substance bez chuti (a bez politického zabarvení), která v jídle může a nemusí být, jménem „nasycené tuky.“

Lingvistické ústupky však McGovern nezachránily před dopady jeho chyby; v následujících volbách v roce 1980 se lobbistům výrobců hovězího masa povedlo senátora po třech volebních obdobích vystrnadit. Tím vyslali velice jasnou zprávu komukoli, kdo by se pokusil zaútočit na americké stravovací návyky, především ale na velký flák masa uprostřed amerického talíře. Od té doby se vládní dietetická doporučení vyhýbají jednoduchým výrokům o konkrétních základních potravinách, z nichž každá má ve Washingtonu svoje obchodní sdružení. Místo toho jsou rady obalené ve vědeckých eufemismech a plné názvů různých živin, jimž málokterý Američan skutečně rozumí, nicméně žádná z nich nemá za sebou silnou lobby. Tak se k věci postavila i Národní akademie věd ve své přelomové zprávě o výživě a rakovině z roku 1982. Ta postupně vyjmenovala jednotlivé živiny, aby při tom zaručeně neurazila žádnou skupinu jídel, a tím vlastně kodifikovala nový oficiální diskurz o výživě. Tento příklad následovali výrobci i média, načež veřejný prostor obsadily termíny jako polynenasycený, cholesterol, mononenasycený, sacharidy, vláknina, polyfenoly, aminokyseliny a karoten. To hmatatelné, co jsme dříve znali pod názvem jídlo, zmizelo. Nastal věk nutricionismu.

VZESTUP NUTRICIONISMU

Hned zkraje je třeba si o nutricionismu uvědomit jednu věc (prvně jsem se s tímto termínem setkal u australského sociologa věd Gyorgyho Scrinise) – nejedná se o výživu jako takovou. Přípona „-ismus“ nám napovídá, že nejde o vědní obor, nýbrž o ideologii. Ideologie je způsob, jak uspořádat velké útržky životní zkušenosti do předpokladů, jež pak lidé sdílí, ale nijak je nezpochybňují. Kvůli této vlastnosti je velmi těžké ideologii rozpoznat, přinejmenším dokud uplatňuje svůj vliv na danou kulturu. Ideologie, která je u moci, je tak trochu jako počasí – ovlivňuje vše a nedá se jí uniknout. Přesto se o to ale můžeme snažit.

V případě nutricionismu je všeobecně přijímaným a nezpochybňovaným předpokladem, že klíčem k pochopení výživy jsou jednotlivé živiny. Na tuto základní premisu navazuje několik

dalších. Jelikož jsou živiny v porovnání s jídlem neviditelné a tím i trochu záhadné, je úkolem vědců (a novinářů, skrze něž se o vědě dozvídáme) vysvětlit nám skrytou pravdu o jídle. Když vstoupíte do světa, kde si máte pochutnávat na neviditelných živinách, potřebujete k tomu velkou dávku odborné pomoci.

Ale k čemu vám odborná pomoc přesně poslouží? Tím se dostáváme k dalšímu nezpochybněnému předpokladu: jediným smyslem jídla je zachovat a podpořit tělesné zdraví. Často se obřadně cituje Hippokratův slavný výrok „Nechť je tvé jídlo tvým lékem,“ který má tuto ideu podpořit. Pro teď se tím nebudu zabývat, jen podotknu, že ona idea neplatí ve všech kulturách. Paradoxně se ukazuje, že spojovat si jídlo i s něčím jiným, než je zdraví (kupříkladu radost nebo společenský kontakt) lidem neubližuje. Ve skutečnosti se lze právem domnívat, že to jejich zdraví prospívá. Právě to máme obvykle na mysli, když hovoříme o tzv. francouzském paradoxu, tedy o tom, že národ, který jí všelijaké nezdravé živiny, je mnohem zdravější, než jsme my Američané. Takže se pro začátek nabízí otázka, zda nám nutricionismus opravdu prospívá.

Další potenciálně významnou slabinou ideologie nutricionismu je, že nedělá kvalitativní rozdíly mezi potravinami. Viděno optikou odborníků na výživu se ryby, hovězí i kuřecí stávají pouze zdrojem různého množství tuků, bílkovin a libovolných dalších živin, jež jsou právě v hledáčku expertů. Stejně tak mizí jakýkoli kvalitativní rozdíl mezi polotovarem a základní surovinou, pokud se člověk upne jen na množství živin, jež obsahují (lépe řečeno těch živin, o kterých víme).

Pro výrobce polotovarů je to úžasná výhoda a zároveň se tím vysvětluje, proč tak ochotně prosazují nutricionistický přístup. V letech, jež následovaly po McGovernově rezignaci a zprávě Akademie z roku 1982, začal potravinový průmysl přepracovávat tisíce oblíbených výrobků tak, aby obsahovaly více těch živin, jež věda a vláda prohlašovaly za dobré, a méně těch špatných. Koncem 80. let tak nastal zlatý věk výzkumu v oblasti výživy. „Rok ovesných vloček“ (známý též jako rok 1988) znamenal debut pro dietology. Ovesné vločky protlačili téměř do všech průmyslově zpracovaných potravin prodávaných v Americe. Tato chvíle slávy vločkám dlouho nevydržela, ale utvořil se tím jasný systém a od té doby se každých pár let dostane do záře reflektorů marketingu něco podobného. (Sláva omega-3 mastným kyselinám!)

Ve hře podle pravidel nutricionismu má skutečné jídlo velký problém s konkurencí, byť jen proto, že banán nebo avokádo stěží obdrží novou tabulku nutričních hodnot (ale věřte tomu, že genetičtí inženýři na tomto problému intenzivně pracují). Do banánu nicméně alespoň zatím ovesné vločky nenacpete. V závislosti na právě převládajícím nutričním dogmatu lze avokádo

považovat za tučné jídlo, jemuž bychom se měli vyhýbat (Starý názor) nebo za jídlo s vysokým obsahem mononenasycených tuků, jež je třeba oslavovat (Nový názor). Osud každé základní potraviny stojí a padá s klimatickými změnami v nutricionismu, zatímco průmyslově zpracovaným potravinám se jednoduše změní recept. Proto když ve výživě zavládla posedlost Atkinsovou dietou, narychlo se pozměnily konstrukční návrhy na pečivo a těstoviny (ubrat sacharidy, přidat bílkoviny), ale chudáci nepředělané brambory a mrkve zůstaly mimo hru.

Je samozřejmě mnohem jednodušší napsat slogan o zdraví na krabici sladkých cereálií než na bramboru nebo mrkev. Absurdním důsledkem je, že nejzdravější potraviny v supermarketech se tiše válí v oddělení ovoce a zeleniny, mlčí jako hroby, a o pár regálů dál vyřvávají kakaové polštářky a pestrobarevné ovesné hvězdičky o tom, jaká jsou moderní a zdravá celozrnná dobrota.

JEZTE SPRÁVNĚ, ZTLOUSTNETE

Nutricionismus tedy pomáhá obchodu. Pomáhá ale i nám? Člověk by očekával, že když se celý národ upne na živiny, povede to k významnému zlepšení veřejného zdraví. Jenže aby se to povedlo, musely by základní vědecké poznatky a na nich založená výživová doporučení (a také novinařina) dávat smysl. To se však příliš často nestává.

Podívejme se na to, co se stalo hned po skvostném McGovernově politicko-výživovém kompromisu o „Cílech ve výživě“ v roce 1977. Poté, co odborníci doporučili, abychom omezili nasycené tuky, což posvětila i zpráva Národní akademie o rakovině z roku 1982, Američané skutečně změnili svoje stravovací návyky a čtvrt století se poslušně snažili řídit dobrými radami. Tedy více méně. Dodavatelé v potravinovém průmyslu se rychle zařídili podle oficiálních doporučení a přišli s nízkotučným vepřovým, nízkotučnými perníčky v čokoládě, nízkotučnými těstovinami a s takovým množstvím kukuřičného sirupu s vysokým obsahem fruktózy (ale bez tuku), jaké jen dokážeme zkonzumovat. Ukázalo se, že to množství je docela velké. Je to zvláštní, ale Amerika se díky své nové nízkotučné stravě obalila tukem – začátek současné epidemie obezity a cukrovky se ve skutečnosti často datuje od konce 70. let, kdy se Američané začali cpát sacharidy, prý aby se vyvarovali nebezpečí tuku.

Tenhle příběh už se vyprávěl mnohokrát, známý je především díky eseji Garyho Taubese *Co když to všechno byla jen velká tučná lež?*¹ ze 7. července 2002. Je ale o trochu komplikovanější, než by se mohlo zdát podle oficiální verze, která odstartovala nedávnou éru posedlosti Atkinsovou dietou. Podle těchto tvrzení Američané ztloustli, když kvůli špatným radám vědců začali konzumovat převážně sacharidy namísto tuků. Z toho pak údajně vyplývá,

¹ Pozn. překl.: původní název: What if It's All Been a Big Fat Lie?

že bychom měli přehodnotit svůj postoj k těmto dvěma živinám – netloustne se z tuku, ale ze sacharidů. (Zůstává záhadou, proč to někdo vůbec pokládá za novinku – od té doby, co lidé chovají dobytek, vykrmují ho sacharidy.)

Tento popis přehodnocení přístupu k věci je však problematický hned z několika důvodů. Za prvé, je sice pravda, že se Američané po roce 1977 začali ládovat sacharidy a podíl tuku na celkovém kalorickém příjmu se snížil, nicméně jeho skutečná spotřeba se nijak nezmenšila. Příjem masa se ve skutečnosti zvýšil. Jen jsme si na talíř přihodili hromádku sacharidů. Tím jsme možná zastínili, ale reálně nenahradili stále větší flák živočišných bílkovin trůnící uprostřed talíře.

Jak se to stalo? Uznávám, že nutricionistické myšlení je na vině stejnou měrou jako sacharidy samy o sobě – a také jako lidská povaha. Dietetické rady se začaly stavět na rozdělení živin na dobré a špatné a zároveň byla pohřbena myšlenka, že bychom neměli jíst tolik některé potraviny. Proto bylo snadné, aby si z doporučení pro výživu z let 1977 a 1982 lidé odnesli toto zjednodušené poselství: Jezte více nízkotučných potravin. A tak jsme i učinili. Máme radost, když máme dovoleno jíst něčeho víc (možná s výjimkou ovesných vloček) a to jediné, co nám nutricionismus spolehlivě dává, je právě takové povolení. Kdysi to byly nízkotučné sušenky, dnes je to pivo bez cukru. Je těžké si představit, že by se posedlost nízkotučnými produkty tak rozmohla, kdyby přežilo McGovernovo původní doporučení, kde se mluvilo o jídle: jezte méně masa a mléčných výrobků. Jak bychom se jinak dostali od této strohé rady k myšlence, že další balíček sušenek by nám doktor dovolil?

ŠPATNÁ VĚDA

Pokud ale nutricionismus vede k chybnému uvažování u spotřebitele, může podobně snadno zmást i vědce. Výzkum v oblasti výživy obvykle spočívá ve studiu každé živiny zvlášť, což je přístup, o kterém vám i sami nutricionisté řeknou, že je vysoce problematický. „Potíž s vědou zkoumající živinu po živině je, že danou látku vyjímáme z kontextu potravin, potraviny z kontextu jídelníčku a jídelníček z kontextu životního stylu,“ upozorňuje dietoložka z Newyorské univerzity Marion Nestléová.

Když tohle experti na výživu vědí, proč v tom stejně pokračují? Protože živina jako základní východisko je neoddelitelnou součástí způsobu, jakým se dělá výzkum – vědci potřebují izolovat jednotlivé proměnné. Avšak i ty nejjednodušší potraviny jsou jako předmět zkoumání beznadějně komplexní. Je to hotová divočina chemických sloučenin, kde řada z nich má mezi sebou složité a dynamické vztahy a všechny zároveň společně přechází z jednoho stavu do druhého. A pokud se jako vědec zabýváte výživou, máte k dispozici jen některé

nástroje. Uděláte tedy jedinou možnou věc – celé si to rozložíte na jednotlivé součástky a každou zvlášť zkoumáte, přestože to znamená, že budete ignorovat složité interakce a kontexty. Stejně jako fakt, že celek může být nadřazený součtu všech částí, nebo se od nich může jednoduše lišit. Tomu se říká redukcionistická věda².

Vědecký redukcionismus je nepochybně silný nástroj, ale může být i zavádějící, zvláště když se aplikuje na něco tak komplexního, jako je potravinová na jedné straně a lidský příjemce na straně druhé. Prosazuje mechanistický pohled na celý proces -- vložíme určitou živinu, dostaneme konkrétní fyziologický výsledek. Lidé se však od sebe liší v zásadních věcech. Některé národy metabolizují cukry lépe než jiné. Záleží na vaší genetické výbavě, zda dokážete strávit laktózu z mléka. Specifický ekosystém vaší zažívací soustavy určuje, jak efektivně strávíte, co sníte, takže z příjmu 100 kalorií můžete vytěžit méně či více energie v závislosti na poměru bakterií kmenů Firmicutes a Bacteroidetes ve vašich střevech. Lidské stravování nemá se stroji nic společného a pohlížíme-li tedy na jídlo jen jako na palivo, mýlíme se.

Kromě toho lidé nejedí živiny, ale jídlo. Jídlo může působit zcela odlišně od živin, jež obsahuje. Vědci již dávno na základě epidemiologických srovnání různých populačních skupin usoudili, že jídelníček obsahující mnoho ovoce a zeleniny může člověka do jisté míry ochránit před rakovinou. Přirozeně se tedy ptají, „Které živiny v rostlinné stravě mají tento efekt?“ Jedna z hypotéz je, že klíčovým faktorem jsou antioxidanty v čerstvých potravinách, tedy sloučeniny jako beta-karoten, lykopen, vitamin E aj. To dává smysl; tyto molekuly (které rostliny vyrábí na vlastní ochranu před vysoce reaktivními atomy kyslíku vznikajícími při fotosyntéze) potírají v našem těle volné radikály, jež mohou poškodit DNA a způsobit různé typy rakoviny. Tak to tedy alespoň vypadá ve zkumavce. Jakmile ale tyto užitečné molekuly vyjmeme z kontextu potravin, v nichž se vyskytují, přestanou fungovat. To se stalo například u antioxidantů, z nichž jsme vyrobili doplňky stravy. V případě beta-karotenu ve formě doplňku vědci dokonce zjistili, že riziko výskytu některých typů rakoviny přímo zvyšuje. Chybička se vloudila.

Co se tedy děje? Nevíme. Možná za to můžou vrtochy lidského zažívání. Možná, že vláknina (nebo jiná složka) v mrkvi chrání molekuly antioxidantů před žaludečními šťávami, jež by je hned na začátku procesu trávení zničily. Nebo je možné, že jsme izolovali špatný antioxidant. Beta je jen jeden z veliké záplavy typů karotenu, které se vyskytují v běžné zelenině. Třeba jsme se zaměřili na nesprávný. Stejně tak je možné, že beta-karoten funguje

² Pozn. překl.: Redukcionismus je myšlenka, podle níž lze složité jevy vysvětlit tím, že je budeme pokládat za soubor menších částí, kterým již rozumíme. Často se používá pejorativně.

jako antioxidant pouze v součinnosti s jinou rostlinnou chemikálií nebo s některým procesem; za jiných okolností se možná chová jako pro-oxidant.

Když si chceme prohlédnout chemické složení kterékoli běžné jedlé rostliny, musíme si uvědomit, jak komplexní pohled nás čeká. Tento seznam obsahuje jen antioxidanty, jež se podařilo identifikovat v běžném tymiánu:

4-terpineol, alanin, anthol, apigenin, kyselina askorbová, beta-karoten, kyselina kávová, kamphen, karvakrol, kyselina chlorogenová, chryseriol, eriodictyol, eugenol, kyselina ferulová, kyselina gallová, γ -terpinen, kyselina isochlorogenová, isoeugenol, isothymonin, kemferol, kyselina labiová, kyselina laurová, bergamol, luteolin, methionin, myrcen, kyselina myristová, naringenin, kyselina oleanolová, kyselina p-kumarová, kyselina p-hydroxybenzoová, kyselina palmitová, kyselina rozmarýnová, selen, tannin, thymol, tryptofan, kyselina ursolová, kyselina vanilová.

Tohle vše do sebe dostáváte zároveň s jídlem ochuceným tymiánem. Některé tyto sloučeniny vaše zažívací soustava rozštěpí, ale jiné jdou dál a není zcela jasné, co přesně ve vašem těle dělají. Například by mohly ovlivňovat, zda se projeví některý gen nebo zachytit volný radikál dříve, než naruší některé vlákno vaší DNA hluboko v jakési buňce. Bylo by krásné vědět, jak tohle všechno funguje, ale prozatím si můžeme aspoň pochutnat tymiánu s vědomím, že nám pravděpodobně nijak neubližuje (lidé jej přece jedí odjakživa) a možná spíše pomáhá (lidé jej přece jedí odjakživa) a i kdyby nedělal nic, chutná nám.

Dále je důležité si připomínat, že objem věcí, jež reduktivní věda dokáže vidět dost dobře na to, aby je izolovala, se stále mění, a že máme sklon předpokládat, že to, co vidíme, je všechno, co vidět lze. Když William Prout vyčlenil tři velké makronutrienty, vědci usoudili, že nyní již chápou jídlo a co z něj tělo potřebuje. Když byly o pár desítek let později izolovány vitamíny, vědci si řekli, fajn, tak teď už určitě rozumíme jídlu a chápeme, co tělo potřebuje ke zdraví. Dnes to vypadá, že nejdůležitější jsou polyfenoly a karotenoidy. Kdo ale ví, co se vlastně děje v hlubinách duše karotky?

Dobrá zpráva je, že jedlíkovi mrkve na tom nezáleží. To je to nejlepší na tom, když člověk jí jídlo spíše než živiny – nepotřebujete mít nejmenší představu o komplexitě mrkve, abyste mohli těžit z jejích výhod.

Případ antioxidantů podtrhuje, jak nebezpečné je vyjímát živiny z kontextu potravin. Podle Nestléových vědců dělají ještě další chybu, která s tou první souvisí, a to že zkoumají potraviny mimo kontext celého jídelníčku. Nejíme jenom jednu potravinu, a když jíme jakoukoli

konkrétní věc, nejíme něco jiného. Potraviny také kombinujeme a jíme je v pořadí, které může mít vliv na to, jak je vstřebáváme. Pokud si dáte ke steaku kávu, vaše tělo nebude schopno plně absorbovat železo z masa. Stopy vápence v kukuřičných tortillách uvolňují v kukuřici důležité aminokyseliny, jež by nám jinak zůstaly nepřístupné. Některé z oněch sloučenin ve výhonku tymiánu mají patrně vliv na to, jak budu trávit pokrm, do kterého jsem jej přidal. Možná pomáhají štěpit některou sloučeninu nebo stimulují produkci enzymu napomáhajícího detoxifikaci jiné sloučeniny. Stále jsme na samém začátku cesty k pochopení vztahů mezi potravinami v národních kuchyních.

Co ovšem chápeme, jsou ty nejjednodušší vztahy, jako je například vztah nulového součtu – pokud jíte hodně masa, pravděpodobně nejíte moc zeleniny. Tento jednoduchý fakt by mohl vysvětlovat, proč národy, které mají jídelníček s vysokým obsahem masa, vykazují vyšší výskyt ischemické choroby srdeční a rakoviny než ty, které nemají. Nutricionismus nás pro vysvětlení odkazuje jinam – přímo do hlubiny samotného masa, k živině, která za to může. Vědci měli dlouho za to, že je to nasycený tuk, takže jsou bezradní, když studie velkých populačních skupin, například z Iniciativy za zdraví žen, neukazují, že by snížení příjmu tuku významně snižovalo výskyt srdečních chorob či rakoviny.

Díky módní vlně nízkotučných produktů (která vychází ze zmiňované redukcionistické hypotézy o tuku) je samozřejmě možné snížit svůj příjem nasycených tuků, aniž byste výrazně snížili svou spotřebu živočišných proteinů; jednoduše pijte nízkotučné mléko a objednávejte si kuře bez kůže nebo krutí slaninu. Možná je tedy viníkem jiná živina obsažená v mase a mléčných výrobcích, a to živočišné bílkoviny, což nyní předpokládají někteří výzkumníci. (Dietolog z Cornellovy univerzity T. Colin Campbell to tvrdí ve svojí knize *Čínská studie*³.) Nebo, jak předpokládá epidemiolog Walter C. Willet z Harvardovy univerzity, mohly by za tím být i steroidní hormony, které se obvykle vyskytují v mléce a mase. O těchto hormonech (v mase a mléce jsou obsaženy přirozeně, ale často se jejich hladina zvyšuje při průmyslové výrobě) je známo, že napomáhají vzniku některých typů rakoviny.

Lidé, kteří se obávají o svoje zdraví, však nemusí čekat, až vědci zodpoví tuto otázku. Mohou se ještě předtím rozhodnout, že by mohlo být moudré začít jíst více rostlinné stravy a méně masa. To je nakonec přesně to, co se nám McGovernův výbor snažil říct.

Nestléová varuje i před vytrháváním jídelníčku z kontextu životního stylu. Středozemní kuchyně je známá jako jeden z nejzdravějších způsobů stravování. Mnohé z toho, co o ní víme,

³ Pozn. překl.: Původní název: *The China Study*; v českém vydání CAMPBELL, T a Thomas M CAMPBELL. *Čínská studie: výživa jako základ uchování a zlepšení zdraví, tělesné kondice a duševních schopností*. 2. české vyd. Hradec Králové: Svítání plus, 2010

se ale zakládá na studiích prováděných v 50. letech na lidech žijících na ostrově Kréta, kteří žili v mnoha ohledech úplně jinak než my. Ano, jedli mnoho olivového oleje a málo masa. Ale také měli více fyzické práce. Pravidelně se postili. Jedli mnoho divokých bylin – plevelu. A co je možná nejdůležitější, měli mnohem nižší celkový příjem kalorií než my. Podobně se mnohé z toho, co víme o prospěšnosti vegetariánského jídelníčku, zakládá na studiích prováděných mezi adventisty sedmého dne, kteří celý obrázek o výživě poněkud rozostřují tím, že nepijí absolutně žádný alkohol a zásadně nekouří. Tyto externí, ale také nevyhnutelné faktory, se přiléhavě nazývají „zavádějící“. Ještě jeden poslední příklad: Lidé, kteří berou potravinové doplňky, jsou zdravější než celková populace, ale jejich zdraví pravděpodobně vůbec nesouvisí s doplňky, které užívají, a které jsou podle současného výzkumu bezcenné. Lidé užívající doplňky stravy jsou lépe vzdělaní a jsou to lidé s vyššími příjmy, kteří se téměř z definice zabývají vlastním zdravím více než je obvyklé – to jsou zavádějící faktory, jež pravděpodobně vysvětlují jejich lepší zdravotní stav.

Pokud však zavádějící faktory související s životním stylem kazí komparativní studie různých populací, pak ony údajně preciznější „prospektivní“ studie na velkých amerických populačních vzorcích jistě trpí dalšími, nepochybně ještě závažnějšími nedostatky. V těchto studiích (nejznámější z nich pochází od Iniciativy za zdraví žen) se velký vzorek rozdělí na dvě skupiny. Intervenční skupina⁴ změní svůj jídelníček určitým předepsaným způsobem, ale kontrolní skupina ne. Obě skupiny se dále sledují po mnoho let, aby se ověřilo, zda mají změny vliv na relativní úroveň výskytu chronických onemocnění.

Když se zkoumá výživa, jsou tyto rozsáhlé a dlouhodobé klinické testy pokládány za zlatý standard. Určitě to přinejmenším dobře zní. V případě Iniciativy za zdraví žen, sponzorované Národním ústavem pro zdraví, byly stravovací návyky a změny zdravotního stavu sledovány u téměř 49 000 žen (ve věku 50 až 79 let na začátku studie) po dobu osmi let. Jedna skupina žen měla snížit příjem tuku na 20 procent z celkového kalorického příjmu. Výsledky byly zveřejněny na začátku loňského roku a vycházely kvůli tomu články na titulních stránkách, typicky ve stylu tohoto nadpisu z jedné z novin: „Nízkotučný jídelníček nesnižuje zdravotní rizika, zjistili vědci.“ A mračna zmatku okolo výživy nad naší zemí opět o něco ztmavla.

Avšak i po povrchní analýze metod, jež tato studie využívá, se člověk musí divit, proč by kdokoli bral takové zjištění vážně, natož aby si objednal obrovský cheeseburger, aby to oslavil, což mnozí čtenáři bezpochyby udělali. I začínající student dietologie si jistě ihned

⁴ Pozn. překl.: skupina, v níž se pozměňují některé faktory

povšimne několika chyb: studie se zaměřovala na „tuk“ spíše než na některé konkrétní potraviny, jako maso nebo mléčné výrobky. Ženy tedy mohly plnit zadání jednoduše tím, že začaly jíst nízkotučné živočišné produkty. Stejně tak se nedělaly žádné rozdíly mezi druhy tuku; do stejné skupiny se tedy směstnaly ženy, jež svou povolenou porci tuku čerpaly z olivového oleje a ryb, se ženami, které tuk získávaly z nízkotučného sýra, kuřecích prsou nebo margarínu. Proč? Protože když byla studie před šestnácti lety navržena, vědci ještě neměli v hledáčku onu myšlenku „dobrého tuku“. Vědci zkoumají jen to, co vidí.

Možná vůbec největší problém této studie, stejně jako jiných podobných, je že vůbec netušíme, co ty ženy jedly, protože, stejně jako většina lidí i ony lhaly o svém jídelníčku. Jak jsme to zjistili? Dedukcí. Zamyslete se – když studie začala, průměrná účastnice vážila 77 kilogramů a tvrdila, že jí 1 800 kalorií denně. Musely mít opravdu neobvyklý metabolismus, když si udržely takovou hmotnost při tak malém příjmu jídla. A ještě divnější metabolismus, když shodily jen půl kila až kilo poté, co přešly na příjem 1 400 až 1 500 kalorií denně – což údajně udělaly ženy v „nízkotučné“ skupině. Pardon, dámy, ale to vám nebaštím.

Ve skutečnosti jim to nebaští nikdo. Dokonce i sami vědci, kteří tento druh výzkumů vedou, pracují s vědomím, že lidé lžou o tom, co jedí. Dokonce mají i čísla, jež odráží míru té lži. Dietologické výzkumy, jako byl ten z Iniciativy za zdraví žen, se spoléhají na „potravinové frekvenční dotazníky“ a podle různých studií lidé v průměru jedí o pětinu až o třetinu více, než v těchto dotaznících tvrdí. Jak to vědí vědci? Tak, že srovnají odpovědi v dotaznících s údaji z rozhovorů o příjmu jídla za posledních 24 hodin, které se považují za mírně spolehlivější. Ve skutečnosti je ta lež možná i mnohem větší, soudě dle rozporu mezi počtem kalorií v potravinách vyrobených na jednoho Američana za den (3 900 kalorií) a průměrným počtem kalorií, který Američané spořádají a přiznají se k tomu – 2 000. (To, že některé potraviny skončí v odpadu, ten rozdíl částečně vysvětluje, ale zdaleka ne zcela.) Jediné, čím jsme si jistí, je, že skutečný počet kalorií, který lidé doopravdy zkonzumují, leží někde mezi těmi dvěma čísly.

Když si zkusíte vyplnit potravinový frekvenční dotazník, který použila Iniciativa za zdraví žen, jak jsem to nedávno zkusil já, zjistíte, že data, o něž se tento typ studií opírá, stojí na vodě. Vyplnit dotazník zabralo asi 45 minut a začínal relativně jednoduchými otázkami: „Měla jste v posledních třech měsících kuře nebo krocana?“ Když jsem odpověděl ano, dostal jsem další otázku: „Když jste jedla kuře nebo krocana, jak často jste snědla i kůži?“ Později však otázky začaly být těžší, jako například když jsem se měl zamyslet a vzpomenout si, zda když jsem za poslední tři měsíce jedl okru, dýně nebo batáty, byly smažené, a pokud ano, byly smažené na margarínu, másle, jiném pokrmovém tuku (což je vlastně kategorie, která

nevysvětlitelně sdružuje hydrogenovaný rostlinný tuk a sádlo), olivovém oleji, řepkovém oleji nebo na spreji na smažení? To jsem si upřímně nepamatoval a v případě okry z restaurace by ze mě ani hypnotizér nedostal, na jakém tuku byla smažená. V části o masu byly uvedené velikosti porcí nevídané od dob prezidenta Hoovera. Pokud má být stogramový steak „střední“, opravdu bych přiznal, že steak, který jsem si za poslední tři měsíce vychutnal nesčetněkrát, nejspíš odpovídal dvěma až třem (a v případě steaku ze steakhousu dokonce čtyřem) takovým porcím? Nemyslím si. Stejně tak většina „středně velkých porcí“, s nimiž jsem měl srovnat svou vlastní spotřebu, ve mně vzbudila pocit, že jsem tlusté prase, dostatečně silný na to, abych tu a tam ubral pár gramů. (Ostatně, nebyl jsem pod přísahou, že?)

Na takových datech se dnes v Americe zakládají rozhodnutí o největších otázkách o výživě a zdraví.

CÍSAŘ JE NAHÝ

Největší, nejvíce ambiciózní studie o výživě a zdraví, o nichž se také nejvíce píše, v zásadě nijak neútočí hlavní rysy západního stravování: spousta masa a polotovarů, spousta přidaného tuku a cukru, spousta všeho – kromě ovoce, zeleniny a celých zrn. V souladu s paradigmatickým nutricionismem a s omezeními redukcionistické vědy si vědci pohrávají s jednotlivými živinami, jak jen to dokážou. Populační vzorky, jež však vybírají a zkoumají, jsou typičtí američtí konzumenti, kteří dělají přesně to, co dělá každý typický americký konzument – snaží se jíst trochu méně některé živiny, o něco více nějaké jiné, v závislosti na aktuálním myšlení v této oblasti. (Jedním z problémů v kontrolních skupinách je, že i ony jsou v dané kultuře vystaveny módním vlnám ve výživě, takže se po čase jejich stravovací návyky začnou více podobat návykům v intervenční skupině.) Nemělo by nás překvapovat, že zjištění v takových výzkumech bývají tak nejednoznačná a matoucí.

Co ale se zjevným faktem, že císař je nahý? Co západní styl stravování? Uprostřed naší prohlubující se nejistoty ve výživě by mohlo být užitečné si projít, co už o jídelníčku a zdraví víme. Víme, že lidé, kteří jedí podle dnešních amerických zvyklostí, vykazují mnohem vyšší počty výskytu rakoviny, srdečních chorob, cukrovky a obezity než lidé, kteří mají spíše tradiční jídelníček. (Čtyři z deseti hlavních příčin úmrtí v Americe souvisí se stravou.) Dále víme, že lidé ze zemí s nízkými úrovněmi výskytu těchto „chorob z blahobytu“ také rychle onemocní, jen tím, že přistěhují do Ameriky. Vzato kolem a kolem, nutricionismus pokládá západní styl stravování za hotovou věc. Snaží se jen zmírnit jeho nejzhoršující dopady tím, že z něj izoluje špatné živiny – jako tuk, cukr a sůl – a doporučuje veřejnosti a potravinovému průmyslu, aby je omezovaly. Avšak po několika desítkách let zdravotních doporučení založených na živinách

se míra výskytu rakoviny nebo srdečních onemocnění v USA snížila jen nepatrně (úmrtnost na srdeční choroby od 50. let klesla, ale je to především kvalitnější léčbou) a míra obezity a cukrovky prudce stoupá.

Nikomu se nechce přiznávat, že ačkoli vynaložil spoustu úsilí k tomu, aby pochopil a vyřešil nějaký problém, dosáhl jen zhoršení. Přesně to se ale stalo v případě nutricionismu. Vědci, kteří pracují jen s těmi nejlepšími úmysly a používají nejlepší dostupné nástroje, nás naučili se na potraviny dívat způsobem, který nám jen bere radost z jídla a skoro nijak přitom neprospívá našemu zdraví. Možná nyní potřebujeme širší, méně reduktivní pohled na to, co je vlastně jídlo. Pohled, který bude zároveň ekologičtější a kulturnější. Co by se například stalo, kdybychom o jídle přemýšleli méně jako o materiálu a více jako o vztahu?

V přírodě je to tak samozřejmě odjakživa – jídlo je řada vztahů mezi druhy, jež nazýváme potravní řetězce, nebo také sítě, které zasahují až do půdy. Druhy se vyvíjí společně s jinými druhy, kterými se živí, a velice často se přitom rozvine i vztah vzájemné závislosti – „já tě nakrmím, když ty budeš šířit moje geny.“ Postupný proces vzájemného přizpůsobování promění něco, jako je jablko nebo dýně, ve výživnou a chutnou potravu pro hladové zvíře. Časem, díky metodě pokus-omyl, se rostlina stává chutnější (a často i nápadnější), aby uspokojila potřeby a touhy živočicha, který postupně získává prostředky k jejímu strávení (enzymy apod.), díky nimž ji může optimálně využít. Podobně je to s kravským mlékem. To nevzniklo jako výživa pro člověka. Ve skutečnosti mu z něj bylo špatně, dokud si lidé, kteří žili s krávami, neosvojili schopnost trávit v dospělosti laktózu. Tento vývoj prospěl těm, kdo pili mléko, stejně jako krávám.

„Zdraví“ je mimo jiné jen vedlejší produkt toho, že se podílíme na těchto vztazích v potravních řetězcích; a v případě všežravců, jako jsme my, je takových vztahů mnoho. Kromě toho, když je narušeno zdraví jednoho článku řetězce, může to ovlivnit i všechny ostatní členy. Když je půda nemocná nebo když trpí nějakým jiným nedostatkem, stejně budou trpět i traviny, jež v té půdě rostou, dobytek, který trávu žere, a lidé, kteří pijí jeho mléko. Nebo, jak řekl anglický agronom Sir Albert Howard v roce 1945 v knize *Půda a zdraví*⁵ (zakládajícím textu organického zemědělství), prospělo by nám dívat se na „celý problém zdraví v půdě, rostlinách, zvířatech i člověku jako na jeden velký celek“. Naše vlastní zdraví je neodlučitelné od zdraví celé potravinové sítě.

V mnoha případech vede dlouhodobé sblížení potravin a jejich konzumentů ke vzniku složitých komunikačních systémů po celé délce potravinového řetězce, takže si smysly

⁵ Pozn. překl.: původní název je *The Soil and Health*

živočichů zvyknou rozpoznávat vhodné jídlo podle chuti, pachu a barvy. Jakmile projde zkouškou našich smyslů, naše těla se učí s tímto jídlem nakládat a s předstihem vyrábí chemické látky potřebné k jejich trávení. Zdraví závisí na tom, zda umíme číst tyto biologické signály – tohle je cítit jako zkažené, tohle vypadá zrale, támhleta kráva vypadá dobře. To je tím jednodušší, čím delší zkušenost s určitým jídlem daný tvor má. Naopak je to těžší, když bylo jídlo vytvořeno tak, aby oklamalo smysly – jsou v něm třeba chemické příchutě, nebo umělá sladidla.

Stojí za povšimnutí, že tyto ekologické vztahy jsou mezi strávníkem a celými potravinami, nikoli živinami. I když se zmiňované potraviny nakonec rozpadnou v našem těle na jednoduché živiny, stejně jako se kukuřice štěpí na jednoduché cukry, neztrácí vlastnosti potravin jako celků na významu – závisí na nich takové věci jako rychlost, s jakou se uvolňují a vstřebávají cukry. Jak se v současné době začíná ukazovat, je tato rychlost klíčová při metabolizaci insulinu. Jinými slovy mají naše těla dlouhodobý a udržitelný vztah ke kukuřici, ale ne ke kukuřičnému sirupu s vysokým obsahem fruktózy. Podobný vztah ke kukuřičnému sirupu možná časem získáme (protože lidé si vytváří nadlidský insulinový systém, kterým se vyrovnávají s pravidelnými záplavami fruktózy a glukózy), ale v tuto chvíli vede tento vztah k poškození zdraví, protože naše tělo neví, jak si poradit s těmito biologickými novotami. Podobné je to v následujícím případě: lidské tělo se umí vypořádat se žvýkáním listů koky (Takový dlouhodobý vztah mají domorodci k rostlině koka v Jižní Americe), ale neumí si poradit s kokainem nebo crackem, přestože všechny tři věci obsahují stejné „účinné látky“. Redukcionismus může být neškodným nástrojem k pochopení jídla nebo drog, možná dokonce nutným, ale v praxi může vést k problémům.

Když se díváme na jídlo optikou ekologa, otevírá se před námi zcela nový obrázek toho, co je to západní stravování: radikální a velice rychlá změna, jež v průběhu 20. století nastala nejen v našich potravinách, ale i v našem vztahu ke stravování. Jde to od půdy až k výslednému jídlu. Sama nutricionistická ideologie je také součástí této změny. Pokud se lépe obeznámíme s podstatou změn, jež se dějí, začneme chápat, jak dosáhnout toho, aby byl náš vztah k jídlu zdravější. Změn bylo mnoho a měly závažné dopady, ale pro začátek se pojďme zamyslet nad následujícími čtyřmi velkými:

Od základních potravin k průmyslově zpracovaným. Na příkladu kukuřice vidíme jeden z klíčových rysů moderního stravování: posun směrem ke stále více průmyslově upravenému jídlu, především pokud jde o sacharidy. Můžeme tomu říkat redukcionismus v praxi. Lidé zpracovávají obilniny nejméně od průmyslové revoluce a dávají tak přednost bílé mouce (a

rýži) i za cenu ztráty živin. Zpracované obilí vydrží déle uskladněné (právě proto, že méně výživné je i pro škůdce) a snadněji se tráví, protože z něj byla odstraněná vláknina, která za normálních okolností zpomaluje uvolňování sacharidů. Velká část průmyslové výroby potravin spočívá v rozšiřování a posilování těchto postupů a výrobci nacházejí způsoby, jak zásobit tělo glukózou (oblíbenou pohonnou hmotou pro mozek) stále rychleji a efektivněji. Někdy jde výrobcům právě o to, jako při zpracování kukuřice do sirupu; jindy je to jen nešťastný průvodní jev při výrobě jídla, například když se zmrazením poškodí v jídle vláknina, která by jinak zpomalovala vstřebávání cukrů.

Fast food, tedy rychlé jídlo, je rychlý i v tomto smyslu – do značné míry je v podstatě předžvýkáno, takže jej tělo vstřebává rychleji. Nicméně i když nám zrychlená západní strava poskytuje okamžité uspokojení v podobě cukru, u mnoha lidí (a zejména u těch, kteří s tím přichází do styku poprvé) vyvolává tato „zrychlenost“ nadbytečnou produkci insulinu a vede k diabetu 2. typu. Jak mi řekl jeden odborník na výživu, prožíváme nyní „celostátní experiment s dodávkou glukózy přímo do žil“. Když se člověk setká s takovým stravováním poprvé v životě, jako když například přijede do Ameriky a je zvyklý na tradičnější jídelníček nebo se do jeho země dostane fast food, otřese jeho systémem šok. Odborníci ve zdravotnictví tomu říkají „přechod stravy“ a může to mít smrtelné následky.

Od složitého k jednoduchému. Pokud existuje jediné slovo, kterým by šlo popsat téměř všechny změny, které industrializace vnesla do potravního řetězce, je jím „zjednodušení“. Chemická hnojiva zjednodušují chemické složení půdy, která kvůli tomu patrně zjednodušuje i chemické složení potravin, jež v ní rostou. Od té doby, co se v 50. letech 20. století začala používat průmyslová dusíkatá hnojiva, výživové kvality sklizených potravin podle amerického ministerstva zemědělství výrazně klesly. Někteří vědci si myslí, že za zhoršením stojí kvalita půdy; jiní hovoří o obecné tendenci v současném šlechtění rostlin upřednostňovat průmyslově využitelné vlastnosti rostlin spíše než pro jejich výživové hodnoty. Ať už je to jakkoli, sklony ke zjednodušování potravin pokračují a stoupají v potravním řetězci stále výš. Zpracování jídla ochuzuje o řadu živin, z nichž se některé následně znovu přidávají „obohacováním“ – kyselina listová v bílé mouce, vitamíny a minerály v cereáliích. Jenomže vědci mohou vrátit do jídla jen ty živiny, které pokládají za důležité. Co tedy přehlíží?

Ke zjednodušování dochází i na úrovni biodiverzity. Neskutečná rozmanitost potravin nabízených v moderních supermarketech maskuje fakt, že skutečný počet druhů v současném jídelníčku se výrazně zmenšuje. Z ekonomických důvodů dává potravinový průmysl při výrobě své nepřehledné nabídky produktů přednost malé skupince rostlinných druhů. Nejdůležitější roli

mezi nimi hraje kukuřice a sója. Dvě třetiny kalorií, jež lidé v dnešní době spotřebují, pokryjí pouhé čtyři plodiny. Když si uvědomíte, že lidé kdysi konzumovali asi 80 tisíc jedlých druhů, přičemž tři tisíce z toho byly velmi rozšířené, znamená to zásadní zjednodušení potravinové sítě. Proč by na tom mělo záležet? Protože lidé jsou všežravci, kteří potřebují něco mezi 50 a 100 chemických sloučenin a prvků, aby byli zdraví. Těžko uvěřit, že dostáváme vše, co potřebujeme, pokud jíme převážně průmyslově zpracovanou kukuřici, sójové boby, pšenici a rýži.

Od listů k semenům. Není náhodou, že většina rostlin, na něž nyní spoléháme, patří mezi obilniny; tyto plodiny totiž extrémně efektivně přeměňují sluneční svit na makronutrienty – cukry, tuky a bílkoviny. Makronutrienty lze pak výhodně změnit na živočišnou bílkovinu (když jimi krmíme zvířata) a průmyslově zpracované jídlo všeho druhu. Obilniny jsou navíc velice trvanlivá semena a lze je dlouhodobě skladovat. To znamená, že mohou fungovat nejen jako potravina, ale i jako zboží. Tyto rostliny se tedy opravdu hodí průmyslovému kapitalismu.

Co od jídla potřebuje člověk, je jiná otázka. Nadzásobením makronutrienty, jaké máme v současné době, samo o sobě představuje velkou hrozbu našemu zdraví. O tom svědčí rostoucí míra obezity a cukrovky. S tím související nedostatečná zásoba mikronutrientů ale může být stejně nebezpečná. Řečeno jednoduše, jíme o hodně více zrní a méně listů. To je velice dramatická změna a její plné důsledky ještě tak úplně nevidíme. Když si na chvíli vypůjčím redukcionistický slovník nutricionistů, existuje řada klíčových mikronutrientů, jež se ze zpracovaných semen získávají obtížněji než z listů. Jsou to například zmiňované antioxidanty a další nově objevené fytochemikálie (vzpomínáte si na tu snítku tymiánu?); vláknina a samozřejmě i zdravé omega-3 mastné kyseliny ze zelených listnatých rostlin. Ty by nakonec mohly být nejdůležitější a nejprospěšnější ze všech.

Většina lidí si omega-3 mastné kyseliny spojuje s rybami, ale ryby je získávají ze zelených rostlin (zejména z vodních řas), kde mají všechny tyto kyseliny svůj původ. Listy rostlin vyrábí tyto esenciální mastné kyseliny („esenciální“ jsou proto, že naše tělo si je neumí samo vyrobit) při fotosyntéze. Semínka obsahují další esenciální mastnou kyselinu – omega-6. Nebudeme se příliš do hloubky zabývat biochemií; stačí jen říct, že tyto tuky mají dvě odlišné funkce, a to jak v rostlinách, tak v těle toho, kdo je jí. Kyseliny omega-3 patrně hrají důležitou roli v rozvoji a fungování nervové soustavy, podporují prodyšnost buněčných stěn, metabolizaci glukózy a tlumení zánětů. Omega-6 má na starost ukládání tuku (což je funkce, kterou plní v rostlinách), pevnost buněčných stěn, srážení a zánětlivé reakce. (Představte si kyseliny omega-3 jako hbité a pružné a omega-6 jako robustní a pomalé.) Vzhledem k tomu,

že tyto lipidy spolu bojují o pozornost důležitých enzymů, je možná důležitější, jaký je mezi nimi poměr, než jaká je celková kvantita některého z nich. Příliš mnoho tuku omega-6 může tedy znamenat stejně závažný problém jako příliš málo omega-3.

A to by právě mohlo být překážkou pro ty, kdo se stravují v západním stylu. Vzhledem k tomu, že jsme přešli od listů k semenům, změnil se poměr kyselin omega-6 ku omega-3 i v našem těle. Zároveň se kvůli moderním metodám výroby potravin ještě více snížila hladina kyselin omega-3 v naší stravě. Jelikož jsou lipidy omega-3 méně stabilní než omega-6, rychleji se kazí. Proto jsme si vybrali rostliny, jež jich nevyrobí tolik. Navíc když částečně ztužujeme olej hydrogenací, aby byl stabilnější, kyseliny omega-3 se vytrácí. Průmyslové chovy krmí zrním spíše než listy a maso pak má méně omega-3 a více omega-6, než bylo obvyklé před industrializací. Oficiální výživové směrnice prosazují od 70. let 20. století konzumaci polynenasycených rostlinných tuků, z nichž většina obsahuje mnoho lipidů omega-6 (především tedy kukuřici a sóju). Nevědomky jsme tedy zásadně pozměnili poměry těchto dvou esenciálních tuků v naší stravě a organismu. Kvůli tomu je nyní poměr tuků omega-6 ku omega-3 u dnešního typického Američana přes 10 ku 1. Než se na začátku minulého století tak silně rozšířilo použití olejů ze semen, poměr byl blíže k 1:1.

Jakou úlohu mají tyto lipidy, jsme ještě docela neodhalili. Podle mnoha vědců však současná historicky nejnižší úroveň omega-3 (nebo naopak nejvyšší hladina omega-6) nese vinu za řadu chronických onemocnění souvisejících se západním stravováním, hlavně za srdeční choroby a cukrovku. (Někteří vědci si spojují nedostatek omega-3 i se stoupající mírou depresí a poruch učení.) Jako nápravu doporučuje nutricionismus tradičně doplňky stravy s kyselinou omega-3 nebo obohacování potravinových výrobků. Jenže mezi omega-3 a omega-6 existuje taková konkurence a natolik komplexní vztahy, že pokud si do jídelníčku zařadíte více omega-3, možná vám to nijak nepomůže, pokud zároveň nesnížíte příjem omega-6.

Od kultury jídla k potravinářské vědě. Poslední důležitá změna, kterou s sebou přineslo západní stravování, úplně nesouvisí s ekologií. Industrializace našeho jídla, které říkáme západní styl stravování, nicméně systematicky likviduje tradiční stravovací zvyky a kultury. Před nástupem moderního jídelníčku (a před příchodem nutricionismu) se lidé rozhodovali, co budou jíst, podle národní, etnické nebo regionální kultury. Kulturu sice považujeme za soubor myšlenek a zvyků, jejichž prostřednictvím udržujeme svoje vztahy k ostatním lidem, ale kultura je samozřejmě také důležitým prvkem při utváření vztahů k přírodě (nebo jím alespoň byla před vzestupem vědy). Jídlo je významná součást těchto vztahů, takže se v kulturách hodně mluvilo o tom, co, jak, proč a kdy máme jíst a kolik by toho mělo být. Když jde o jídlo, je kultura ve

skutečnosti jen vznešený termín pro slovo „maminka“, tedy osoba, která obvykle předává stravovací zvyky nějaké skupině. Tyto stravovací zvyky sice nebyly přímo „vymyšleny“, aby pomáhaly zdraví (máme spoustu důvodů, proč jíme tak, jak jíme), ale nikdy by se nezachovaly, kdyby strážníky neudržovaly naživu a v pořádku.

Nablýskaná novota západní kuchyně, jejích 17 000 nových výrobků ročně i obří marketingová síla, jež tyto produkty prodává, získala převahu nad silou tradice a dovedla nás až na místo, kde stojíme dnes. Spoléháme na vědu, novináře a marketing, že nám pomohou rozhodnout, co bychom měli jíst. Nutricionismus, který vznikl, abychom se dokázali lépe vypořádat s problémy západního jídelníčku, se do toho všeho zapojil. Potravinový průmysl jej využívá ke zvýšení prodeje a narušení autority tradičních zvyklostí v jídle. V tomto článku byste se nejspíš nedomysleli tak daleko, kdyby vaše vlastní kultura jídla byla nedotčená a zdravá; jedli byste jednoduše tak, jak vás to naučili vaši rodiče, prarodiče a jejich rodiče. Otázka je, zda jsme na s novými autoritami lépe, než s těmi tradičními, jež byly nahrazeny? Odpověď by v tuto chvíli měla být jasná.

Lze namítnout, že v této fázi dějin už bychom měli jednoduše přijmout, že fast food je naše nová kultura. Lidé si časem zvyknou jíst tímto způsobem a naše zdraví se zase zlepší. Jenže pokud by měl adaptaci na západní jídelníček podpořit přirozený výběr, museli bychom být připraveni nechat ty, kdo onemocní, zemřít. Ale to neděláme. Místo toho se obracíme na zdravotnický průmysl, aby nám pomohl se „přizpůsobit“. Medicína se učí, jak udržet při životě ty, kdo onemocněli ze západní kuchyně. Nyní už dobře umí prodloužit životy lidí se srdečními chorobami a pracuje i na řešení obezity a cukrovky. Kapitalismus sám o sobě je až zázračně přizpůsobivý. Umí proměnit překážky, jež sám vytváří, v lukrativní obchodní příležitost – tabletky na hubnutí, koronární bypass, insulinové pumpy, bariatrická chirurgie pro obézní pacienty – léčba problémů souvisejících s výživou stojí odhadem více než 200 miliard dolarů ročně. A je to neudržitelné.

PŘEKONAT NUTRICIONISMUS

Dělat z výživy otázku pro medicínu je samozřejmě zcela v souladu s duchem nutricionismu. Jak by tedy vypadalo doporučení založené na více ekologickém či kulturním přístupu? Jak se vymanit ze sítě nutricionismu a tím i z nebezpečí moderního stravování? Z teoretického hlediska je to úplně jednoduché – nepřemýšlejte tak a nejezte tak. V praxi je to ale o trochu těžší, vzhledem k tomu, v jakém prostředí žijeme, a že jsme již ztratili přesný nástroj kultury, jež by nás tím mohl provést. Přesto jsem si jistý, že uniknout lze. Proto se nyní vrátím k jednoduchým pravidlům zdravého stravování (a malinko je i rozvedu), jež jsem vám předložil na začátku své

eseje, o několik tisíc slov zpátky. Zkuste tedy použít těchto pár (hrubě nevědeckých) praktických vodítek, jež jsem sesbíral v rámci své Odyssei výživou. Třeba dojdete k tomu, že přinejmenším ukazují správným směrem.

1. Jezte jídlo. I když v našem současném stavu zmatení se to snáze řekne, než udělá. Zkuste to proto takhle: Nejezte nic, co by vaše praprababička nepovažovala za jídlo. (Pardon, ale v tuto chvíli už jsou maminky stejně zmatené jako my, takže se musíme vrátit o pár generací zpět, do časů před příchodem moderních potravinových produktů.) Spousta výrobků v supermarketech jako jídlo vypadá, ale vaši předci by je neuznávali. (Jogurt v tubičce? Müsli tyčinky? Sušené mléko bez laktózy?) Držte se od nich stranou.

2. Vyhněte se i produktům s nápisy o tom, jak jsou zdravé. Pravděpodobně budou silně průmyslově zpracované a tvrzení na nich jsou často přinejmenším podezřelá. Nezapomínejte, že margarín byl jedna z prvních industriálních potravin, jež měla údajně být zdravější než tradiční jídlo, které nahrazovala. Pak se ale ukázalo, že způsobuje infarkt. Když už se i firma Kellogg's může chlubit cereálními tyčinkami „Zdravé srdce“ s jahodou a vanilkou, jsou tvrzení o zdraví beznadějně nevěrohodná. (Americká kardiologická asociace účtuje výrobcům potravin poplatek za podporu jejich produktů.) Nevykládejte si mlčení rajčátek jako znamení, že nemají nic zajímavého, co by vám pověděly o zdraví.

3. Největší oklikou se vyhněte výrobkům, jejichž složení je a) pro vás neznámé, b) nevyslovitelné, c) delší než pět ingrediencí nebo zahrnuje kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy. Žádná z těchto vlastností není nutně nebezpečná sama o sobě, ale všechny jmenované charakteristiky jsou spolehlivým signálem, že daná potravina je vysoce průmyslový produkt.

4. Kdykoli to jde, nakupujte mimo supermarket. Na farmářských trzích nepotkáte kukuřičný sirup; stejně tak tam nenajdete potraviny sklizené dávno a daleko. Co ale potkáte, jsou čerstvé základní potraviny sklizené v době, kdy jsou nejvýživnější. Přesně to by vaše praprababička pokládala za jídlo.

5. Plat'te víc, jezte méně. Americký potravinářský systém zasvětil v posledním století veškerou svou energii a všechna opatření tomu, aby kvantita byla co nejvyšší a ceny co nejnižší, nikoli zvyšování kvality. Nelze se skrývat před faktem, že lepší jídlo (ať už podle chuti nebo výživových kvalit, což spolu často souvisí) je i dražší. Bylo ostatně pěstováno nebo chováno s menší intenzitou a větší péčí. Ne každý Američan má prostředky k tomu, aby jedl dobře, což je ostuda, ale většina z nás ano. Američané v průměru utrací za jídlo méně než deset procent ze svých příjmů. V roce 1947 to bylo 24 procent a dnes je to méně než v jakékoli jiné zemi. Ti

z nás, kteří si to mohou dovolit, by měli správně jíst. Budete-li platit více peněz za potraviny vypěstované dobře a v dobré půdě – ať už s certifikací bio nebo bez ní – pomůžete nejen svému zdraví (budete se tak méně vystavovat pesticidům), ale také zdraví těch, kdo si takové jídlo koupit nemohou. Lidem, kteří je pěstují, i lidem, kteří bydlí po proudu nebo po větru od farem, kde roste.

„Jezte méně“ je nejméně oblíbená rada ze všech, ale vědecké závěry ukazují, že bychom měli jíst výrazně méně než nyní, a jsou velice přesvědčivé. Opakovaně se prokazuje, že „omezení kalorického příjmu“ zpomaluje stárnutí u zvířat a mnoho výzkumníků (včetně Waltera Willeta, epidemiologa z Harvardu) si myslí, že právě v tom spočívá nejužší souvislost mezi stravováním a prevencí rakoviny. Přebytek jídla je problém, který také umí řešit kultura – hlásá totiž střídmost. V jednu dobu patřili mezi nejdéle žijící skupiny na světě lidé z japonského ostrova Okinawa, kteří se řídili principem zvaným „hara-hači-bu“ – jíst, dokud není člověk sytý z 80 procent. Myšlenka „jíst méně“ pro vás možná bude stravitelnější, když si uvědomíte, že kvalita může mít dopad i na kvantitu. Nevím jak vy, ale čím kvalitnější jídlo jím, tím méně jej potřebuji ke spokojenosti. Ne všechna rajčata jsou si rovna.

6. Jezte hlavně rostliny, především listy. Vědci se sice neshodují v tom, co je na rostlinách tak skvělého (Antioxidanty? Vlákna? Kyseliny omega-3?), ale všichni souhlasí s tím, že jsou pro člověka nejspíš opravdu prospěšné a rozhodně mu nemůžou ublížit. Kromě toho, když bude váš jídelníček založený na rostlinné stravě, spotřebujete mnohem méně kalorií, protože rostliny (s výjimkou semen) jsou obvykle méně „nabité energií“ než cokoli jiného k jídlu. Vegetariáni jsou zdravější než masožravci, ale lidé, kteří jsou téměř vegetariáni (tzv. flexitariáni) jsou stejně zdraví jako vegetariáni. Thomas Jefferson měl pravdu, když doporučoval nakládat s masem spíše jako s kořením, než jako s jídlem.

7. Jezte víc jako Francouzi. Nebo Japonci. Nebo Italové. Nebo Řekové. I když si odmyslíme zavádějící faktory, lidé, kteří se stravují podle pravidel některé tradiční kuchyně, jsou obecně zdravější než my. Může to být libovolná tradiční strava – kdyby nebyla zdravá, pak by lidé, co ji jedí, nebyli stále mezi námi. Je pravda, že kultura jídla má svoje kořeny v různých společnostech, ekonomikách a ekosystémech a že některé se šíří lépe než jiné – inuitská strava hůře než italská. Když si půjčujete něco z cizí kultury, všimněte si, jak se v ní jí, nejen co se jí. V případě francouzského paradoxu to asi není živinami v jídle, že jsou Francouzi zdraví (spousta nasyceného tuku a alkoholu?!), spíše to bude jejich stravovacími návyky. Mají malé porce, nepřidávají si a nejedí svačinky, jedí společně. A jedí se skutečným požitkem. (Jistě vám

nemůže nijak prospívat, když se trápíte svým jídelníčkem.) Nechte se vést kulturou, nikoli vědou.

8. Vařte. A pokud máte možnost, starejte se o zahradu. Proces získávání obživy je spletitý a nesmírně zajímavý, a když se do něj sami zapojíte, je to nejjistější úniková cesta z kultury fast foodu a hodnot, jež z ní vyplývají – že by jídlo mělo být levné a snadno dostupné, že jídlo je pohonná hmota, ne společenská otázka. Kultura vaření, kterou ztělesňují stále živé tradice nazývané „národní kuchyně“, obsahuje více moudra o stravě a zdraví, než byste našli ve kterékoli publikaci o výživě nebo u novinářů. Navíc jídlo, které si vypěstujete sami, prospívá vašemu zdraví ještě dlouho před tím, než si s ním sednete k jídelnímu stolu. Možná byste tedy měli odložit tento článek a vzít do ruky sběračku nebo motyku.

9. Jezte jako všežravec. Snažte se do svého jídelníčku přidávat nové druhy, nejen nová jídla. Čím rozmanitější bude škála druhů, které jíte, tím pravděpodobněji si zajistíte všechno, co ve výživě potřebujete. To je samozřejmě nutriční argument, ale existuje i lepší, který se na „zdraví“ dívá jako na širší pojem. Biodiverzita v jídelníčku znamená méně monokultur na polích. Co to má společného s vaším zdravím? Všechno. Rozsáhlé monokultury, jež nás nyní živí, vyžadují ke svému přežití obrovské množství chemických hnojiv a pesticidů. Když budeme tato pole diverzifikovat, budeme moci používat méně chemikálií a budeme mít zdravější půdu, rostliny a zvířata a díky tomu budou zdravější i lidé. Všechno to spolu souvisí. Jinými slovy, vaše zdraví není omezeno hranicemi vašeho těla. Co je dobré pro půdu, je nejspíš dobré i pro vás.

3. KOMENTÁŘ K PŘEKLADU

3.1 PROFIL CÍLOVÉHO TEXTU

V této části si stanovíme svoje tzv. fiktivní zadání, tedy v jaké podobě by náš překlad mohl hypoteticky vyjít. Mezi výchozí kulturou Spojených států a cílovou kulturou českou je rozdíl v tom, jaké typy textů se běžně zveřejňují v tištěných novinách a časopisech, ale i na internetových serverech. Obvyklý formát subjektivních útvarů jsou v českém tisku komentáře, glosy nebo recenze, které zdaleka nemají takový rozsah jako náš výchozí text. V poslední době se na zpravodajských serverech objevují také individuální blogy novinářů a významných osobností například z politické scény, kde mohou mít příspěvky libovolnou délku, ale obvykle jsou stále nesrovnatelně kratší. Výjimkou co do obvyklého rozsahu publikovaných textů jsou různá alternativní média, jako je A2 nebo Literární noviny a další tiskoviny na pomezí mezi časopisem a sborníkem, nicméně zde je zaměření obvykle primárně literární a umělecké a Pollanova esej by do nich patrně tematicky nezapadala. Reálně je tedy velice nepravděpodobné, že by náš překlad vyšel v jakémkoli českém tištěném periodiku bez výrazného redakčního zkrácení, patrně by se tedy mohl objevit jedině na internetu. Vedle rozsahu textu je důležité zmínit i styl, který, jak ukážeme, je pro české prostředí opět lehce netradiční, a to zejména kvůli mísení odborného stylu s expresivitou. Dále vzhledem k zaměření a typickým čtenářům deníku New York Times očekáváme, že by se jednalo buď o týdeník Respekt nebo server 067.cz. Z našeho rozhovoru s novinářem Adamem Javůrkem vyplynulo, že časopis Respekt má dokonce dlouhodobý záměr publikovat v budoucnu i delší texty právě v online edici. Dvě výše popsané varianty jsou skutečně nejvíce pravděpodobné a s tím jsme v překladu počítali.

3.2 PŘEKLADATELSKÁ ANALÝZA

Zde provedeme překladatelskou analýzu anglického textu, a to zejména na základě modelu Christiane Nordové⁶, která v analýze rozlišuje *vnětextové* a *vnitrotextové* faktory. Tento model dále rozšíříme o textové funkce Romana Jakobsona⁷ a některé poznatky ze Stylistiky současné češtiny Marie Čechové.

⁶ NORD, Christiane: *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. 35-140.

⁷ JAKOBSON, Roman: "Lingvistika a poetika". In: *Poetická funkce*. str. 74–105.

3.2.1 VNĚTEXTOVÉ FAKTORY

Nordová mezi vnětextové faktory řadí *autora a vysilatele, médium, příjemce, místo a čas, záměr vysilatele, motiv komunikace a textové funkce*. Jednotlivé faktory jsou mezi sebou úzce propojeny a mají přímý dopad i na faktory vnitrotextové. Z toho vyplývá, že nelze žádnou z těchto kategorií izolovat od ostatních a rozebírat zcela samostatně. Očekáváme určité průniky mezi jednotlivými pojmy. Textovým funkcím věnujeme samostatnou podkapitolu, v níž se budeme zabývat i stylem.

Autor a vysílatel textu je v tomto případě táž osoba, tedy americký novinář a spisovatel Michael Pollan, který rovněž vyučuje žurnalistiku pro postgraduální studenty na Kalifornské univerzitě v Berkeley⁸. Je vnímán jako liberální autor, což odráží i periodikum, v němž překládaná esej vyšla – liberální deník New York Times. Pollan je dlouhodobým propagátorem zdravého životního stylu, a to především právě v oblasti stravování. Na toto téma napsal několik knih, z nichž jedna, *Dilema všežravce*⁹, vyšla v českém překladu. Překládaná esej *Unhappy Meals* vyšla s několika drobnými úpravami jako předmluva ke knize *In Defense of Food*. Obecně se jedná o velice vlivného autora.

Médium je zde písmo, díky čemuž v textu nacházíme několik důležitých rysů, jež se obvykle v mluveném projevu nevyskytují. V první řadě je to složka připravenosti, což autorovi v textu takového rozsahu umožnilo rozvíjet svou myšlenku dle předem stanoveného plánu a odbočit od hlavního tématu jedině zcela záměrně. Pokud by na dané téma hovořil, pak by patrně i s připravenou osnovou přednášky či projevu byla struktura poněkud více spleťitá. Mluvčí mají navíc nezdůvodnitelnou tendenci se po odbočení od tématu nevrátit k původní myšlence. Jak ještě okomentujeme v části o syntaxi, autor používá dlouhá souvětí, která mají v mluveném projevu opět tendenci k neukončenosti, případně vyšutím z větné stavby. Navíc zatímco pro posluchače mluveného projevu by takové souvětí mohlo být matoucí a projev by se mu sledoval velmi obtížně, zde má příjemce možnost se v případě potřeby vrátit a složitější úsek si přečíst znovu. Nacházíme zde také tažené metafory, paralelismy a jiné figury typické především pro psaný projev. Často se setkáváme s odkazy na jiné místo v textu, například „*Remember the rule?*“, případně s metatextovými poznámkami jako „*You would not have read this far into this article if (...)*“. Za pozornost stojí také odstavec, kde autor vyjmenovává antioxidanty v tymiánu. Je velmi nepravděpodobné, že si většina čtenářů skutečně přečte všechny chemikálie v tomto odstavci; jeho smyslem je spíše graficky ilustrovat, jak veliké množství jednoho typu

⁸ Jeho profil vyučujícího je dostupný na internetu na adrese <http://journalism.berkeley.edu/faculty/pollan/>

⁹ POLLAN, Michael. *Dilema všežravce: přírodopis čtyř jídel*. Přeložila FIALOVÁ, Jitka.

sloučeniny se nachází v běžné bylince. To vše je typické především pro psaný projev, stejně jako členění pomocí nadpisů a podnadpisů, což je rovněž otázka, již se budeme v komentáři dále zabývat.

Jak je možná patrné z předchozí kapitoly, otázka média ve smyslu tiskoviny je z překladatelského hlediska poměrně složitá. Formát populárně naučné eseje v rozsahu více než dvaceti normostran, která by vyšla jako součást tištěného deníku nebo časopisu, nemá v českém prostředí obdobu. Vzhledem k pravděpodobné cílové skupině se však domníváme, že právě zmiňovaný časopis Respekt má k The New York Times na české mediální scéně asi nejbližší (byť není v současné době reálně představitelné, že by takové texty publikoval). Deník The New York Times je pokládán za seriózní a velmi prestižní, je zaměřený především na liberální a vzdělanější vrstvu obyvatel, zároveň má kosmopolitní postoje. Podobný profil odpovídá dle našeho názoru na české scéně nejlépe Respektu, přestože nemá tak široké publikum ani tak dlouhou tradici. Tento týdeník rovněž často publikuje přeložené články ze západních médií.

Náš **příjemce** bude odpovídat cílové skupině těchto médií. Autor u něj předpokládá určitou intelektuální úroveň, podobný postoj např. k ochraně životního prostředí a zdravému životnímu stylu. Stejně tak pravděpodobně očekává relativně dobrou finanční situaci, což je patrné zejména z doporučení vynakládat větší část příjmů na potraviny nebo pěstovat si potraviny na vlastní zahradě (v obou případech dodává, že to lze, pouze pokud má čtenář tu možnost, nicméně nejspíš předpokládá, že velká část jeho příjemců ji mít bude). Čtenářem textu také nemá být vědec z oboru nebo jiný odborník na dané téma, pouze člověk se všeobecným rozhledem a zájmem o věc. Dosud se charakteristika amerických a českých čtenářů dle našeho názoru shoduje, nicméně je třeba podotknout, že vzhledem k **místu a času** jsou zde určité rozdíly.

Je poměrně pravděpodobné, že kdyby náš článek vyšel nyní, v roce 2014, velká řada předkládaných informací nebude pro čtenáře ničím překvapivým. Esej vyšla v roce 2007 a měla velký vliv na debatu o potravinách ve Spojených státech, nicméně od té doby se některé věci u určitých skupin obyvatel změnily a o tématu lokálně pěstovaných potravin, diverzity druhů v jídelníčku a trendu biofarmářů apod. se v médiích nejen píše a mluví, ale často už i sarkasticky žertuje jako o stále omílaném tématu. U nás se na toto téma rovněž hovoří již několik let – články v novinách doporučují nakupovat lokální potraviny a kontrolovat složení zboží, které nakupujeme; ve velkých městech již nejméně třetím rokem fungují farmářské trhy či tzv. komunitní zahrady a díky časopisům typu dTest nebo Appetit se lidé dozvídají právě o typu uvažování, který Pollan představuje v esejí *Unhappy Meals*.

Z rozdílů v místě vyplývá vedle reálií hlavně kontrast v tom, co autor pokládá za běžně dostupnou potravinu známou všem jeho čtenářům, ať už se jedná o typickou zeleninu nebo známou průmyslově vyráběnou potravinu. O tomto tématu budeme blíže hovořit v úseku o presupozicích, které Nordová pokládá za vnitrotextový faktor. Dále je zde rozdíl v tom, které instituce mají vliv na to, jaké potraviny se prodávají v obchodech, a jak přísná je legislativa určená k omezování prodeje nekvalitních a nezdravých produktů.

Záměrem vysílatele a motivem komunikace je stručně řečeno osvěta. Autor je odborník na toto téma a domnívá se, že ve společnosti panují zkreslené představy o tom, co to znamená zdravě se stravovat. Snaží se tedy podat přesnější informace a osvětlit některé nejasnosti. Zároveň při tom kritizuje jiné autory a vědce za to, že podle jeho názoru předkládají veřejnosti zavádějící informace. Způsob, jak dosahuje přesvědčivého efektu, popíšeme v následující podkapitole o textových funkcích.

3.2.2 TEXTOVÉ FUNKCE A STYLISTICKÉ ZAŘAZENÍ

V první řadě se v této části budeme věnovat textovým funkcím podle Jakobsonova¹⁰ rozdělení a následně okomentujeme i stylistické zařazení článku, jež z funkcí vyplývá. V druhém případě se budeme řídit podle Čechové¹¹.

Jakobson ve svém modelu rozlišuje šest textových funkcí, a to *referenční*, *emotivní*, *konativní*, *fatickou*, *metajazykovou* a *poetickou*. V textu nacházíme různě silné zastoupení všech těchto funkcí, nicméně za dominantní považujeme funkci referenční, která se orientuje na kontext, a funkci konativní, orientovanou na adresáta. Autor se snaží čtenáře především informovat, popisuje současný stav věcí i historický a politický kontext a uvádí jednotlivé skutečnosti do souvislostí. Cituje různé studie, objasňuje nové pojmy a vysvětluje metodiku výzkumu zejména na velkých populačních vzorcích. Čtenář si z textu odnese vedle různých doporučení také nové termíny z různých oblastí výzkumu a dietologie. Očekává se od něj, že nové termíny pochopí a bude sledovat autorovy úvahy, v nichž s novými koncepty operuje.

Druhá nejvýznamnější funkce ve výchozím textu je funkce konativní. Autor se snaží čtenáře nejen informovat, ale zároveň motivovat a poradit mu, jak zlepšit svoje stravovací návyky. Tato funkce se projevuje na několika místech eseje použitím rozkazovacího způsobu. Ten Jakobson spolu s vokativem považuje za typický rys konativní funkce a autor jej využívá již v mottu své eseje („*Eat food. Not too much. Mostly plants.*“) a dále i v závěru, kde uvádí devět pravidel zdravého stravování. Konativní funkci však autor vyjadřuje i jinými prostředky,

¹⁰ JAKOBSON, Roman: *Lingvistika a poetika*. In *Poetická funkce*. s. 74-105.

¹¹ ČECHOVÁ, Marie. *Stylistika současné češtiny*.

než je imperativ, a to například zde: „*you might want to think about putting down this article now and picking up a spatula or hoe.*“ Z gramatického hlediska sice nejde o imperativ, spíše je zde vyjádřena jistotní modalita. Implicitně je to ale doporučení a apel na čtenáře.

Vzhledem k tomu, že se ale nejedná o čistě vědecký článek ani o příručku, najdeme zde i další funkce, jež mají často velmi důležitou roli. Zejména je to funkce expresivní (emotivní). Autor na několika místech zjevně vyjadřuje svůj osobní postoj k problematice, a přestože málokdy hovoří v první osobě singuláru, je subjektivita znát například kvůli příznakovému lexiku nebo použití ironie. Jako ilustrace tohoto jevu nám poslouží následující ukázka: „*The story of how the most basic questions about what to eat ever got so complicated reveals a great deal about the institutional imperatives of the food industry, nutritional science and — ahem — journalism, three parties that stand to gain much from widespread confusion surrounding what is, after all, the most elemental question an omnivore confronts.*“ Zde Pollan obviňuje některé instituce a osoby ze ziskuchtivosti, což by se v objektivně laděném textu patrně nestalo, případně by autor svůj postoj nevyjádřil tak přímým způsobem a pravděpodobně by i použil nějaká data, kterými by svůj názor podepřel. Pollan však v žádnou chvíli nevyjadřuje svůj názor na současnou situaci a jmenované aktéry otevřeně ani explicitně neupozorňuje, že právě čteme jeho subjektivní názor. Že je jeho postoj negativní, poznáme z tónu sdělení a samozřejmě i z využití citoslovce „*ahem*“.

Dále autor popisuje i osobní zkušenost, například v úseku, kde vypráví, jak sám vyplňoval frekvenční potravinový dotazník: „*I honestly didn't remember, and in the case of any okra eaten in a restaurant, even a hypnotist could not get out of me what sort of fat it was fried in.*“ To opět považujeme za známku funkce expresivní.

Přesvědčivosti dosahuje autor i funkcí fatickou – zaměřenou na kontakt s adresátem. Pollan často hovoří ve druhé osobě a obrací se ke čtenáři. Tím vnáší do textu prvek kontaktovosti. Díky tomu působí přátelsky a přístupně, přestože čtenáře nutí dělat zásah do životního stylu. Velice časté jsou i řečnické otázky, což je opět známka kontaktovosti. Jindy mluví v první osobě plurálu, čímž někdy jen vyjadřuje všeobecný agens, ale jindy se staví „na stejnou stranu barikády“ jako čtenář („*A reigning ideology is a little like the weather, all pervasive and virtually inescapable. Still, we can try.*“).

Na posledním uvedeném příkladu je vidět i funkce poetická, s níž se v textu rovněž místy setkáváme, byť je zastoupena výrazně méně než funkce výše jmenované. Uměleckého efektu Pollan často dosahuje použitím metafor a přirovnání, které se nezřídka týkají počasí. Ve výše uvedené ukázce („*I honestly didn't...*“) stojí kromě popisu osobního zážitku za pozornost

i prvek humoru, který je u Pollana velmi frekventovaný. Často se setkáváme s ironií, vtipnými přirovnáními („*silent as stroke victims*“) a nezdíka také se slovními hříčkami, kupříkladu hned v názvu eseje. Na několika místech se setkáváme s personifikací potravin, zejména zeleniny („*the poor unreconstructed potatoes and carrots were left out in the cold.*“), což má opět humorný efekt a text se tím čtenáři zpřístupňuje, navzdory tomu, že celkově se jedná o poměrně odborné téma a složitou problematiku.

Při analýze jsme našli i několik výskytů funkce metajazykové. Příklad nacházíme na stránce 3 výchozího textu, kde se Pollan zabývá slovem „*nutritionism*“ a tvrdí, že přípona „*ism*“ značí, že se jedná o ideologii. Z tohoto úseku pro nás vyplynul zajímavý překladatelský problém, kterým se budeme zabývat v příslušné části komentáře; zde bychom pouze rádi podotkli, že podle Jakobsona je metajazyková funkce „*vysvětlivková – glossing*“ a orientuje se na kód, který účastníci komunikačního aktu právě používají¹². V textech, kde je třeba často definovat a objasňovat nové termíny, je tedy užití metajazykové funkce téměř nevyhnutelné a rozhodně ji nepovažujeme za významnou pro charakterizaci tohoto textu.

Z hlediska funkčních stylů má Pollanův článek esejistický styl, který se dle Čechové pohybuje na rozhraní odborného a publicistického stylu. Nacházíme zde charakteristiky, jež Čechová shrnuje takto: „*Kompozice je uvolněnější než v jiných odborných textech, je potlačeno formální členění i poznámkový aparát. Velmi vzrůstá význam osobnosti autora, který ručí za pravdivost východisek a samozřejmě i závěrů svou autoritou. (...) V eseji vzrůstá podíl příznakových slov, častěji se objeví slova knižní nebo obrazné vyjádření, uplatní se variabilnější stavba souvětí (...).*“¹³

Tento popis esejistického stylu považujeme za velice přiléhavý a domníváme se, že náš text tomuto profilu zcela odpovídá. Souhra celého spektra funkcí, již jsme popsali výše, je pro překladatelskou analýzu velice důležitá zejména při rozhodování o metodě překladu. U takto rozmanitého textu si totiž musíme být jistí, která funkce v daném úseku právě převládá, abychom pro převod do cílového jazyka zvolili odpovídající prostředky.

3.2.3 VNITROTEXTOVÉ FAKTORY

Nordová řadí mezi vnitrotextové faktory *téma a obsah, presupozice, kompozici textu, nonverbální prvky, lexikum, syntax a suprasegmentální prvky*. V této podkapitole budeme analyzovat text podle tohoto rozdělení. Vzhledem k již zmiňované skutečnosti, že faktory se

¹² JAKOBSON, Roman: *Lingvistika a poetika*. In *Poetická funkce*. 1995, s. 80.

¹³ ČECHOVÁ, Marie. *Stylistika současné češtiny*. s. 162 - 163.

vzájemně ovlivňují a souvisí spolu, očekáváme, že se budeme odkazovat i na část o vněttextových faktorech.

Téma a obsah jsou zřejmé již z názvu a podtitulu eseje – hlavním tématem je zde zdravá výživa a čtenář může očekávat rady, jak se má stravovat. S tím ale souvisí i mnoho dalších otázek, jimiž se text zabývá. Dozvídáme se například i něco málo o historii i současné praxi výzkumu živin, o amerických oficiálních směrnicích o výživě nebo o statistických výzkumech. Značná část textu je také kritika současných novinářů, dietetiků a velkých industriálních výrobců potravin. Všechny jmenované informace doplňují hlavní téma a zasazují je do širšího kontextu. Jejich funkcí je podepřít doporučení, jež autor vyjmenuje v samém závěru eseje, a dodat jim smysl.

V textu na odborné téma, který je navíc zakotven v cizí kultuře, jsou **presupozice** velice důležitou otázkou. Musíme zohlednit předpokládané znalosti příjemce, kterého jsme popsali v části o vněttextových faktorech, o hlavním tématu, jeho slovní zásobu i jeho znalosti cizí kultury. Nejprve okomentujeme problémy spojené s rozdíly v kultuře.

Důležitou otázku představovaly reálie. Jako příklad můžeme vzít například „*Capitol Hill*“, což je čtvrť ve Washingtonu D. C., kde mají sídlo významné instituce včetně amerického Kongresu. To nepovažujeme za všeobecně známou reálii, ale domníváme se, že *Washington* ve větě „*každá má ve Washingtonu svoje obchodní sdružení*.“ plní obdobnou funkci jako *Capitol Hill* – ukazuje, že dané instituce sídlí na dobré adrese. Vzhledem k tomu, že se text nezabývá geografii ani kulturou Spojených států, pouze určitým výsekem z kultury, se domníváme, že by nemělo velký smysl snažit se tuto reálii zdlouhavě vysvětlovat. Kdyby byla úzce vázaná na hlavní téma, naložili bychom s problémem samozřejmě jinak.

Autor často uvádí názvy některých potravin běžně dostupných v amerických obchodech, například *Lucky Charms*. Někteří Češi se s touto pochutinou možná setkali, ale obecně neočekáváme, že se většině našich čtenářů vybaví konkrétní představa. V českých obchodech je sice k dostání podobné zboží, nicméně čtenář k textu přistupuje s vědomím, že jde o překlad a původně esej pochází od amerického autora. Substituce názvem české značky by tedy nebyla vhodná. Proto jsme se v těchto případech rozhodli pouze opsat slovy *pestrobarevné ovesné hvězdičky*. V případech, kde se jednalo o neobvyklou zeleninu, jako je například *okra*, která se ve Spojených státech patrně konzumuje o něco častěji než u nás, jsme se rozhodli převést

přímým protějškem, protože se domníváme, že je to v souladu se vzdělávacím duchem výchozího textu.¹⁴

Na problém presupozic jsme narazili i v případě tzv. Atkinsovy diety. To již není problém kulturní, spíše spadá do oblasti obecné orientace v tématu. Tato dieta je známá i v České republice, ale nebyli jsme si jisti, do jaké míry. Rozhodli jsme se proto zeptat několika lidí ve svém okolí, a to i ze starší generace, zda tuto dietu znají a v čem podle nich spočívá. V závěru jsme došli k tomu, že není třeba vysvětlovat, o čem se jedná, jelikož všech asi patnáct dotázaných vědělo, o čem je řeč. Není to samozřejmě nejpreciznější metoda výzkumu, ale máme za to, že pro vytvoření hrubé představy je kladení takových otázek přátelům a příbuzným užitečné, protože nám může pomoci dojít k funkčnímu rozhodnutí.

Výstavbu textu lze podle Nordové analyzovat z hlediska „*informační makrostruktury, (tedy kompozice a řazení informačních jednotek), jež sestává z několika mikrostruktur.*“¹⁵

Náš výchozí text se z makrostrukturního pohledu skládá ze sedmi kapitol oddělených nadpisy. Každá kapitola se se dále dělí na odstavce a v každé z nich se autor zvlášť zabývá nějakým dílčím problémem souvisejícím s hlavním tématem. Progrese tématu je z větší části lineární, autor občas připomene některou informaci, kterou již zmiňoval, čímž ještě více usnadňuje orientaci v textu. Šestá a sedmá kapitola (*The Elephant in the Room* a *Beyond Nutritionism*) se dále dělí do menších odstavců s podnadpisy. V prvním případě je to seznam čtyř hlavních tendencí ve vývoji přístupu k jídlu v západním světě. Každý z těchto úseků je uvozen nějakým heslem, jež není od zbylého textu graficky odlišeno výrazně, pouze je podle anglosaských zvyklostí v psaní nadpisů na začátku každého slova kromě členů a předložek velké písmeno. V druhém případě se jedná o číslovaný seznam doporučení.

Obecně je kompozice velmi logická a myšlenkové pochody autora plynou přirozeně, návaznost jednotlivých konceptů je zcela zřejmá.

Z mikrostrukturního hlediska se text nijak nevymyká běžným zvyklostem, formální členění do vět tedy odpovídá jednotlivým informačním jednotkám. Často se zde setkáváme s dlouhými souvětími, autor také často používá parenteze.

S **nonverbálními prvky** jako jsou například ilustrace, grafy nebo speciální symboly, se v textu nesetkáváme. Nalezli jsme pouze jeden případ použití neverbálního prvku, a to v již popisovaném případě dlouhého odstavce chemických sloučenin, který má vedle svého obsahu

¹⁴ Výjimku představuje slovní hříčka „*silence of the yams*“, kde jsme našli řešení, jež nám umožnilo vtíp zachovat.

¹⁵ NORD, Christiane: *Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis*. s. 100 – 101.

i graficky naznačit, že složení potravin představuje pro výzkum vysoce komplexní problém (viz. část 3.2.1 Vnětextové faktory).

Lexikum je u Pollana poměrně rozmanité, což souvisí zejména s výše popsaným žánrem. Základ tvoří lexikum neutrální; z této skupiny se vzhledem k tématu pochopitelně nejčastěji setkáváme s lexikem z oblasti jídla, tedy *food, meal, eat, eater, portion*, aj.; a dále s názvy konkrétních potravin, a to buď obecnými jako *carrot, chicken, yam* nebo *thyme*, nebo názvy různých výrobků jako *Healthy Heart Strawberry Vanilla cereal bars, Quarter Pounder With Cheese* nebo *Go-Gurt*. Při jejich překladu jsme vedli v patrnosti presupozice předpokládaných příjemců a v některých případech jsme použili funkční opisný ekvivalent (např. *Go-Gurt* jako *Jogurt v tubičce*), případně kvůli kulturní neekvivalenci zcela vypustili (např. *tortilla* jako příklad tradiční a dobře známé potraviny). Narážíme nicméně i na některé další skupiny výrazů.

V první řadě se jedná o vědecké termíny z různých oblastí výzkumu, a to především dietologie, chemie a medicíny. Jako příklad této skupiny termínů uvedeme tyto výrazy: *DNA, food- frequency questionnaires, saturated fat, eriodictyol* nebo *polyphenols*. Další výrazně zastoupená skupina lexémů je z oblasti statistiky, tedy např. *prospective study, subjects, populations*.

Setkáváme se také s mnoha formálnějšími prvky, a to nejen s jednotlivými lexémy, ale i jejich spojeními. Mezi jednotky z formálnější oblasti lexika řadíme například následující: *comestibles, euphemism, formerly, henceforth, premise, prominence, pronouncement*. Příklady spojení z vyššího rejstříku: *artful compromise, delivery systems for varying quantities of fats and proteins, encountered the term, instant gratification, linguistic capitulation, widespread adoption*.

Z vyššího rejstříku nacházíme také poetismy, jako: *a firestorm (...) engulfed the committee, my nutritional odyssey* nebo *dimly lighted path*.

Na opačné straně osy se setkáváme s expresivními prvky a jejich spojeními, jako například *I hate to give away the game, pretty much all there was going on, I just don't buy it, big oops*.

V **syntaxi** jednoznačně převládají souvětí, a to jak souřadná tak podřadná, místy i velice dlouhá. V některých úsecích vytváří autor zajímavý efekt tím, že vedle delšího souvětí umístí krátkou větu jednoduchou. Pro ilustraci uvedme následující příklad:

But for that to happen, the underlying nutritional science, as well as the policy recommendations (and the journalism) based on that science, would have to be sound. This has seldom been the case.

V tomto případě se jedná o souřadné souvětí, které zahrnuje i vsuvku v závorce. Následující věta je oproti tomu stručná a díky tomuto kontrastu získává na průraznosti, zároveň upoutává pozornost čtenáře. Střídáním komplexních souvětí s krátkými větami se text navíc stává dynamičtější a čtivější.

Neformálního a přátelského tónu dosahuje Pollan vedle výběru lexika i v syntaxi, a to tím, že často používá stažené slovesné tvary jako *you're*, *it's* nebo *here's*. Podobný efekt mají i četné řečnické otázky, a to slovesné, např. *How did that happen?* i neslovesné, např. *Why?* Řečnické otázky řadíme k již zmiňovaným elementům fatické funkce.

Typickým rysem nejen tohoto textu, ale angličtiny obecně, jsou polovětné konstrukce. Těch je v našem výchozím textu hojně a každý výskyt vyžaduje specifické řešení. Blíže se jim budeme věnovat v kapitole o překladatelských problémech.

Velmi častým jevem jsou ve větné skladbě také parenteze; jako dobrý příklad nám poslouží výše citovaný úsek (*But for that to happen...*). Autor jimi obvykle doplňuje, upřesňuje, ale často také jen glosuje popisovanou situaci, jakoby se od ní distancuje. Tento jev souvisí s posledním bodem překladatelské analýzy, jímž jsou **suprasegmentální prvky**.

Pollan v eseji odděluje vsuvky především pomocí pomlček a závorek. Dále se v textu často vyskytují čárky, což vyplývá z vysoké frekvence rozvitých souvětí a několikanásobných větných členů. Vzhledem k argumentativní povaze textu nacházíme také středníky a dvojtečky. Podle Quirka¹⁶ se středník používá zejména ve formálních textech, často jako zástupce spojky *and* v asyndetických spojeních. V dalších případech může být použití středníku zdůvodněno i vysokou komplexitou souvětí a snahou o zpřehlednění textu. V mnoha případech jsme v překladu středníky zachovali, ale jinde jsme souvětí raději rozdělili na kratší úseky. Zejména to bylo v případech, kdy by se souvětí kvůli nutným posunům v převodu ještě prodloužilo.

Dvojtečku Quirk popisuje jako silnější předěl, než jaký vzniká užitím čárky. Naznačuje podle něj ale i vzájemnou závislost obou jednotek. Například může část souvětí za dvojtečkou obsahovat vysvětlení k předcházející informaci nebo naplnit očekávání, jež vzniklo v části před dvojtečkou. Příklad takového užití nacházíme zde: „*Why this should have come as news*

¹⁶ QUIRK, Randolph. *A Comprehensive grammar of the English language*. s. 1620 – 1623.

is a mystery: as long as people have been raising animals for food, they have fattened them on carbs.“ V této ukázce má užití dvojtečky podobný význam jako spojka *jelikož* nebo *vzhledem k tomu, že*, nicméně v češtině se dvojtečka užívá spíše pro uvození výčtu nebo přímé řeči a jinou funkci obvykle neplní. S užitím dvojtečky, jak jej známe v češtině, jsme se setkali i ve výchozím textu, avšak v případech podobných uvedené ukázce dochází v našem překladu k posunům na úrovni suprasegmentálií. Podle Internetové jazykové příručky¹⁷ je v češtině možné užít dvojtečku i v případě, že následuje vysvětlení, tedy na místě výrazů *totiž, tj., a to, neboť, atp.*, nicméně subjektivně, na základě vlastních čtenářských zkušeností, nepocitujeme toto užití jako běžné a přirozené. Dvojtečku ve většině případů nahrazujeme pomlčkou.

¹⁷ Internetová jazyková příručka ÚJČ AVČR. Dostupné z:
<http://prirucka.ujc.cas.cz/?id=161&dotaz=dvojte%C4%8Dka>.

3.3 PŘEKLADATELSKÁ METODA

Metodu překladu jsme volili na základě provedené analýzy výchozího textu. Snažili jsme se získané poznatky aplikovat především v souladu s principem funkční ekvivalence. Při rozhodování o jednotlivých řešeních jsme se řídili především Levého¹⁸ dvojí normou v překladu a snažili jsme se zachovat rovnováhu mezi tzv. *volností* a *věrností*.

Naše rozhodnutí, na kterou stranu se přikloníme, tedy zda k zachování estetického efektu i za cenu méně doslovného převodu, nebo naopak vyšší věrnosti překladu, která ale obnáší např. změnu větné struktury, se řídilo obvykle převládající funkcí daného úseku a faktorem pragmatiky. U slovních hříček a metafor jsme se například snažili zachovat dominantní poetickou funkci a v optimálním případě vytvořit obdobnou figuru i v češtině. Jak jsme však již zmiňovali, faktory v modelu Nordové se vzájemně ovlivňují, takže často nelze jednoznačně určit, který z nich měl vliv na rozhodnutí v překladu. V některých případech byla vzhledem k informativní povaze výchozího textu nutná určitá míra explicitace a dovysvětlení, zde tedy rozhodovala převládající funkce referenční, ale i faktor příjemce a jeho presupozic. Při překladu úseků zahrnujících odbornou terminologii jsme se snažili o maximální přesnost, a to kvůli faktoru lexika, stejně jako dominantní funkci referenční.

Obecně vzato naše snahy směřovaly k vytvoření překladu, který působí co možná nejvíce uceleně a kompaktně.

¹⁸ LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. s. 52 – 57.

3.4 TYPOLOGIE PŘEKLADATELSKÝCH PROBLÉMŮ A JEJICH ŘEŠENÍ

Výchozí text obsahuje velké množství překladatelských problémů a obtížně přeložitelných jevů. V této kapitole nebudeme komentovat všechny, pouze ty nejzajímavější z nich, které podle nás dobře charakterizují text z překladatelského hlediska. K vybraným problémům uvedeme ukázky včetně vlastního řešení. Jednotlivé jevy jsme rozdělili do několika skupin na problémy související s lexikem, s gramatikou a větnou skladbou a expresivitou v textu. Samostatný oddíl jsme vyčlenili pro názvy kapitol a samotné eseje, jelikož zde se postup při řešení do jisté míry odlišuje od překladu souvislého textu. V jednotlivých oddílech místy tematicky odbočujeme, protože se domníváme, že v některých ukázkách stojí za komentář i některé posuny na jiné úrovni, než jakou právě popisujeme.

Ukázky z výchozího textu uvozujeme písmenem O (originál), překlad značíme písmenem P.

3.4.1 LEXIKUM

V souvislosti s lexikem jsme v textu narazili na několik druhů problémů. Patří mezi ně především odborná terminologie z různých oborů, opakování slov a některé výrazy ze sémantického pole *jídlo / jíst*.

Odborná terminologie nepředstavovala ve většině případů nikterak zásadní překážku, protože pro drtivou většinu termínů existují úplné protějšky. Kvůli některým termínům jsme však museli nahlédnout do odborných publikací z daného oboru, například do dietologické příručky či do učebnice základů statistiky, a v některých případech ověřit, že termín používáme správně. To jsme konzultovali s odborníky z oboru, zejména s Ing. Janou Zemenovou z Ústavu organické chemie a biochemie AV ČR.

Právě pojmy z chemie představovaly z hlediska terminologie nejobtížněji přeložitelnou část eseje. Při překladu seznamu antioxidantů v tymiánu, který jsme popsali v části komentáře o neverbálních prvcích, jsme narazili na látku *labiatic acid*, kterou se česká věda v současné době nezabývá, takže pro ni nemá triviální název. Jediné označení, které v české chemické nomenklatuře pro tuto látku v současné době existuje, je *3-(4-[(2Z)-3-(3,4-Dihydroxyphenyl)-2-propenoyl]oxy}-3-hydroxyphenyl)-2-hydroxypropanoic acid*, což by kvůli složité grafické podobě nebylo konzistentní se zbylými položkami v tomto seznamu. Nabízel se zde překlad vynechávkou, což jsme ale pokládali za příliš extrémní řešení.

Druhou, vhodnější variantou bylo najít provizorní neologismus, což je postup, který Newmark¹⁹ nazývá „translation label“. Ing. Zemenová doporučuje překlad „*kyselina labiová*“, a to na základě této úvahy: Při překladu do češtiny se u kyselin koncovka -ic převádí na -ová. Název *labiatic* je odvozen od čeledi rostlin *labiatae*, tedy *hluchavkovité*, do níž patří vedle tymiánu například máta. Podle Ing. Zemenové je název *labiová* přijatelný a logický a odpovídá úzu vytváření triviálních názvů chemických látek. Newmark navrhuje umístit provizorní neologismus do jednoduchých uvozovek a případně je odstranit a termín nahradit, pokud se domácí terminologie změní. V našem případě by uvozovky patrně působily spíše rušivým dojmem, proto jsme se rozhodli je nepoužít.

Další problém z oblasti chemie představoval fakt, že Pollan často volně zaměňuje termíny *omega-3 fats*, *omega-3 fatty acids* a *omega-3s*. V rámci konzultace jsme zjistili, že v tomto případě lze s termíny *masné kyseliny* a *tuky* a *lipidy* nakládat jako se synonymy. Problém nám ovšem vyvstal v pasáži na straně 12 výchozího textu, kde autor vysvětluje, že mezi kyselinami omega-3 a omega-6 musí být v lidském těle rovnováha. Zde již používá převážně zkrácenou verzi *omega-3s*, patrně aby předešel přílišnému opakování spojení *fatty acids*. Opakování by nebylo stylisticky elegantní ani v češtině, kde však zároveň nelze plurál stvořit přidáním sufixu -s, proto jsme s tímto termínem zacházeli jako s neskloňným. Předpokládáme, že jsme v předchozích úsecích zmínili, o jaký typ látky se jedná, dostatečně často na to, aby tato pasáž nebyla matoucí.

Překladatelský problém zejména z hlediska presupozic pro nás představoval také pojem *reductionism*, který autor poprvé použije s minimálním vysvětlením:

O: ignoring (...) the fact that the whole may be more than, or just different from, the sum of its parts. This is what we mean by reductionist science.

P: ignorovat (...) fakt, že celek může být nadřazený součtu všech částí, nebo se od nich může jednoduše lišit. Tomu se říká redukcionistická věda.

Zde jsme si kladli otázku, zda je takové vysvětlení dostatečné k tomu, aby náš příjemce pochopil, co se autor snaží sdělit. Tento výraz se vyskytuje v průběhu celého textu a je jedním z hlavních pojmů v Pollanově argumentaci proti současnému přístupu k výzkumu potravin. Je tedy opravdu důležité, aby čtenář výrazu rozuměl, jinak by nemohl sledovat autorovy myšlenky. Jedná se o odborný termín používaný především ve filosofii, který internetové vydání encyklopedie Britannica definuje takto: „*a view that asserts that entities of a given kind*

¹⁹ NEWMARK, Peter. *A textbook of translation*. s. 90.

*are collections or combinations of entities of a simpler or more basic kind or that expressions denoting such entities are definable in terms of expressions denoting the more basic entities.*²⁰

Tato definice je ve srovnání s Pollanovým krátkým vysvětlením o něco obsáhlejší a my se proto domníváme, že pro všechny čtenáře nemusí být ona zběžnější definice dostačující. Pro anglicky mluvícího příjemce výchozího textu je termín pravděpodobně srozumitelnější kvůli příbuznosti se slovem *reduce*. V češtině sice existuje slovo *redukovat*, nicméně není podle našeho názoru natolik frekventované, aby byl jeho význam pro všechny čtenáře známý. Na druhou stranu jsme výše uvedli, že naše cílová skupina bude pravděpodobně patřit mezi vzdělanější čtenáře, kteří by tedy mohli termín buď znát, nebo jeho význam odvodit. V rozhodování o tom, zda přidáme k překladu vysvětlivku pod čarou, nám pomohlo zeptat se několika přátel a známých, zda slovu *redukcionismus* rozumí, nebo alespoň tuší, co by mohlo znamenat. Někteří z nich termínu nerozuměli ani po přečtení ukázek jeho použití, což nakonec rozhodlo pro zahrnutí této vysvětlivky: „*Redukcionismus je myšlenka, podle níž lze složité jevy vysvětlit tím, že je budeme pokládat za soubor menších částí, kterým již rozumíme. Často se používá pejorativně.*“ Vysvětlivku jsme se snažili formulovat v podobném tónu jako zbytek překladu, aby působila co možná nejméně rušivě. Zde lze samozřejmě namítnout, že čtenář, který by termínu nerozuměl, má možnost si jej dohledat ve slovníku či na internetu. Domníváme se však, že vzhledem k tomu, nakolik je tento pojem významný v celém textu, je vhodnější definici zahrnout a pojistit si tím, že bude srozumitelný každému.

Obdobný problém pro nás znamenal termín *nutritionism*. V angličtině se jedná o neologismus, o němž autor uvádí, že se s ním setkal v díle jiného autora. V češtině se toto slovo pravděpodobně nepoužívá, případně pouze natolik zřídka, že internetové vyhledávače Seznam.cz a Google.com nenachází ani jedno použití. Tento výraz nebylo možné převádět opisem, ani jej příliš „počešťovat“ protože k němu má autor metajazykové poznámky včetně „*As the “ism” suggests, it is not a scientific subject but an ideology*“. Nakonec jsme tedy použili výraz *nutricionismus*, tedy původní termín s minimálními zásahy. Zda bude slovo srozumitelné pro českého příjemce, je opět otázka, nicméně máme za to, že například s výrazy jako *nutriční hodnoty* nebo *nutriční poradce* se většina českých čtenářů již setkala a má představu, čeho se týkají.

Další problém pro nás představovalo opakování slov případně tvarů odvozených od stejného základu. V angličtině se to nepovažuje za stylistický problém, kdežto v češtině se

²⁰ Reductionism. In Encyclopædia Britannica [on-line]. [cit. 25.7.2014] Dostupné z <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/494866/reductionism>

obvykle preferuje větší rozmanitost. Příklad, kdy bylo nutné přizpůsobit překlad české konvenci, byl například tento:

O: First, while it is true that **Americans** post-1977 did begin binging on carbs, and that **fat** as a percentage of total calories in the **American** diet declined, we never did in fact cut down on our consumption of **fat**.

P: Za prvé, je sice pravda, že se **Američané** po roce 1977 začali ládovat sacharidy a podíl **tuku** na celkovém kalorickém příjmu se snížil, nicméně jeho skutečná spotřeba se nijak nezmenšila.

Zde jsme narazili na dvojí opakování stejného slova, které bylo v češtině možné odstranit. Nejprve jsme vynechali slovo *American*, protože je z textu patrné, že se jedná stále o stejnou skupinu konzumentů a nedochází tím podle našeho názoru ke ztrátě. V druhé řadě jsme museli vyřešit opakování slova *fat*. Nahrazení druhého výskytu synonymem, jako například *lipid*, by vyvolávalo dojem křečovitosti, proto jsme se rozhodli nahradit substantivum osobní zájmenem. Zároveň se tím vyřešil problém se zájmenem *we*, kterým má autor na mysli Američany, nicméně pro českého čtenáře může být lehce matoucí.

Opakování je v české konvenci přijatelné v pasážích, kde se jedná o klíčový pojem, k němuž neexistuje synonymum. Příklad takového úseku nacházíme zde:

O: As we've shifted from leaves to seeds, the ratio of **omega-6s** to **omega-3s** in our bodies has shifted, too. At the same time, modern food-production practices have further diminished the **omega-3s** in our diet. **Omega-3s**, being less stable than **omega-6s**, spoil more readily, so we have selected for plants that produce fewer of them; further, when we partly hydrogenate oils to render them more stable, **omega-3s** are eliminated. Industrial meat, raised on seeds rather than leaves, has fewer **omega-3s** and more **omega-6s** than preindustrial meat used to have; (...)

P: Vzhledem k tomu, že jsme přešli od listů k semenům, změnil se poměr kyselin **omega-6** ku **omega-3** i v našem těle. Zároveň se kvůli moderním metodám výroby potravin ještě více snížila hladina kyselin **omega-3** v naší stravě. Jelikož jsou lipidy **omega-3** méně stabilní než **omega-6**, rychleji se kazí. Proto jsme si vybrali rostliny, jež jich nevyrábí tolik. Navíc když částečně ztužujeme olej hydrogenací, aby byl stabilnější, kyseliny **omega-3** se vytrácí. Průmyslové chovy krmí zrním spíše než listy a maso pak má méně **omega-3** a více **omega-6**, než bylo obvyklé před industrializací.

Zde je na první pohled vidět, že se klíčové pojmy (zvýrazněné tučným písmem) vyskytují nejméně jednou v každé větě. Tento jev pokračuje přes několik odstavců. Vzhledem k tomu, že se jedná o dvě látky, jejichž účinky autor staví do protikladu a srovnává jejich vlastnosti, nelze je substituovat ukazovacím ani osobním zájmenem, protože by nebylo patrné, zda zastupuje *omega-3* nebo *omega-6*.

Zde stojí za pozornost také problém v poslední větě („*Industrial meat, raised on seeds...*“). V češtině by doslovný překlad *maso chované na zrní* mohl působit poněkud morbidně, proto jsme se rozhodli ve větě provést transformaci²¹ a zároveň i změnit hledisko tím, že jsme trpný rod v ní převedli na činný a vyjádřili konatele, naopak *patiens* je nyní předmětem, který jsme nevyjádřili, čímž jsme se vyhnuli vyjmenovávání všech typů zvířat chovaných pro maso.

Při překladu výrazů ze sémantického pole *jíst* bylo třeba využít co nejpestřejší škálu synonym k podstatnému jménu *jídlo*, tedy *potrava*, *pokrm*, *strava*, *potravina* apod. V původním textu je celkem asi 130 výskytů slova *food*, nicméně my je překládáme jako *jídlo* zhruba v 80 případech. Výběr vhodného výrazu byl ovlivněn především tím, že autor dělá ostrý kontrast mezi *food* ve smyslu základního, nijak neupraveného jídla a průmyslově zpracovanými produkty; slovo *food* zde tedy symbolizuje něco obyčejného a dobře známého. Pro ilustraci uvádíme takový úsek:

O: Don't eat anything your great-great-grandmother wouldn't recognize as **food**.

P: Nejezte nic, co by vaše praprababička nepovažovala za **jídlo**.

Rozhodovali jsme se podle stylistického konotačního zařazení²² na škále od neutrálního středu směrem nahoru k odbornému stylu, na níž podle našeho názoru stojí *jídlo* níže než například *potraviny*. V uvedeném příkladu vyplývá z kontextu, že má autor na mysli *food* ve výše popsaném smyslu dobře známé a tradiční substance, což mělo vliv na naše rozhodnutí mezi výrazem *jídlo* a jeho synonymy. Přednost tomuto řešení dáváme i v dalších podobných případech.

Další výraz, který nám činil potíže zejména kvůli konotační složce, bylo činitelské substantivum *eater*, k němuž například překladový slovník Lingea²³ nabízí jednoslovné protějšky *jedlík*, *pojídač* a *žrout*. Pollan tento výraz však používá v neutrálním smyslu „*ten, kdo*

²¹ viz KNITTLOVÁ, Dagmar. *Teorie překladu*. s. 10. Cit. dle BARCHUDAROV, Leonid Stepanovič. *Jazyk i perevod: voprosy obščej i častnoj teorii perevoda*.

²² viz např. KNITTLOVÁ, Dagmar. *Teorie překladu*. s. 31.

²³ *Anglicko-český, česko-anglický velký slovník: [--nejen pro překladatele]*.

jiť, nikoli jako „*ten, kdo jí příliš*“. Pro inspiraci jsme nahlédli do zmiňovaného překladu Pollanovy knihy *Dilema všežravce* překladatelky Jitky Fialové, která slovo *jedlík* používá, ale převážně je to v kontextu, kde citové zabarvení odpovídá kontextu, např. „*francouzská realita, tedy populace jedlíků sýrů a pijáků vína*“. S tímto řešením souhlasíme a pro ostatní výskyty slova *eater* používáme řešení jako *konzument*, *spotřebitel* nebo i *příjemce*, případně víceslovná spojení. Řešení *strávník* jsme nevyužili kvůli asociacím s restauracemi a školními jídelnami. Příklad řešení s víceslovnou frází nacházíme například zde:

O: us, and our health and happiness as eaters

P: my, naše zdraví a potěšení z jídla

V tomto úseku jsme se rozhodli slovo *eaters* z pozice doplňku podmětu převést na přívlastek neshodný z *jídla* syntaktickou transformací²⁴. Tím jsme se vyhnuli neobratným formulacím, k nimž by pokusy o doslovný překlad jistě vedly.

3.4.1 GRAMATIKA A SYNTAX

Z hlediska gramatiky a větné skladby představovaly v překládaném textu hlavní problém dlouhá souvětí a polovětné konstrukce. V tomto úseku se budeme zabývat také překladem emfáze pomocí *do*.

Vzhledem k tomu, že rozvitá souvětí jsou typická jak pro odborný text, tak pro idiolekt daného autora, nepovažovali jsme za vhodné syntax zjednodušovat za každou cenu. Nicméně v případech, kdy by kvůli složité větné skladbě byla snížena srozumitelnost a přehlednost, jsme syntax kvůli pragmatickému hledisku zjednodušovali a rozvolňovali. Na následujícím příkladu ilustrujeme jedno takové řešení.

O: Notice too how the new language exonerates the foods themselves; now the culprit is an obscure, invisible, tasteless — and politically unconnected — substance that may or may not lurk in them called “saturated fat.”

P: Dále stojí za povšimnutí i to, jak nové jazykové prostředky snímají vinu z potravin samotných. Nyní je viníkem tajemná, neviditelná substance bez chuti (a bez politického zabarvení), která v jídle může a nemusí být, jménem „nasycené tuky.“

V této ukázce jsme na úrovni syntaxe provedli několik změn. V první řadě jsme oddělili první souvětí tečkou. V originále bylo volněji připojeno středníkem. Další výraznější změnou je

²⁴ viz KNITTLOVÁ, Dagmar. *Teorie překladu*. s. 10. Cit. dle BARCHUDAROV, Leonid Stepanovič. *Jazyk i peregod: voprosy obščej i častnoj teorii perevoda*.

změna suprasegmentálií – vsuvka je v originále oddělena pomlčkami, v překladu závorkami. Tento zásah jsme se rozhodli udělat kvůli zpřehlednění souvětí. Závorky považujeme za graficky výraznější a hranice vsuvky jsou tak patrné na první pohled. Přívlastek shodný, *tasteless*, jsme převedli na přívlastek neshodný *bez chuti*, který se tím ocitl v postmodifikaci, což nám umožnilo podmět *substance* zařadit před vsuvku. Zmiňovaný přívlastek má v naší verzi formu *bez + genitiv* a shoduje se tak s formou přívlastku v parentezi. Další změna, kterou bychom rádi okomentovali, neproběhla na úrovni syntaxe, ale konotačních složek. Zatímco v originálu autor používá citově zabarvené sloveso *lurk*, my jsme se rozhodli pro sloveso *být*, protože vztahná věta „*kteřá v jídle může a nemusí číhat*“ působí podle našeho názoru nepřirozeně. Ztrátu příznaku kompenzujeme v parentezi, kde autor volil neutrální výraz *unconnected*, kdežto my používáme obrazné substantivum *zabarvení*.

Syntaktickou transformaci z pragmatických důvodů bylo nutné provést i v následujícím případě:

O: Even though the foods in question eventually get broken down in our bodies into simple nutrients, as corn is reduced to simple sugars, the qualities of the whole food are not unimportant — they govern such things as the speed at which the sugars will be released and absorbed, which we're coming to see as critical to insulin metabolism.

P: I když se zmiňované potraviny nakonec rozpadnou v našem těle na jednoduché živiny, stejně jako se kukuřice štěpí na jednoduché cukry, neztrácí vlastnosti potravin jako celků na významu – závisí na nich takové věci jako rychlost, s jakou se uvolňují a vstřebávají cukry. Jak se v současné době začíná ukazovat, je tato rychlost klíčová při metabolizaci insulinu.

Zde bylo nutné v první řadě oddělit od zbytku souvětí poslední vztahnou vedlejší větu (*which we're coming to see...*). Ve vazbě *we're coming to see* sloveso *come* v průběhovém tvaru plní funkci fázové modifikace predikátu²⁵. To znamená, že popisuje proces, který se vyvíjí a je neukončený. Při překladu do češtiny tedy používáme rovněž přísudek složený s fázovým slovesem v nedokonavém vidu, *začínat*. Sloveso *to see* zde figuruje v přeneseném významu *chápat* nebo *uvědomit si*. Abychom se vyhnuli nepřiliš elegantním řešením typu „*začínáme si o ní uvědomovat*,“ rozhodli jsme se zároveň změnit subjekt z první osoby plurálu na neurčitý. Dále, kdybychom striktně dodržovali původní strukturu, museli bychom při převodu do češtiny použít dvě vztahné věty vedle sebe, navíc druhá by byla nutně velmi neobratná (např. „*o níž se*

²⁵ DUŠKOVÁ, Libuše a kol. *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. s. 420 – 421.

v současné době ukazuje, že je klíčová...). Máme za to, že souvětí by se kvůli tomu v češtině prodloužilo natolik, že by pro příjemce nemuselo být na první pohled srozumitelné. Namísto relativa *which* jsme zopakovali substantivum *rychlost* doplněné ukazovacím zájmenem *tato*, a to opět v zájmu přehlednosti. Ve výchozím textu není totiž kvůli značnému odstupu od referentu na první pohled patrné, k čemu se *which* odkazuje. Domníváme se, že explicitace vztahů byla v tomto případě na místě.

Významnou otázku při překladu představuje také aktuální členění větné coby nástroj při překladu emfáze pomocí slovesa *do*.²⁶ Tento typ problému je vidět například na následující ukázce:

O: what we do know about diet and health

P: co už o jídelníčku a zdraví víme

Zde je sloveso *do* vytčeno se záměrem vytvořit kontrast k předchozímu sdělení. Při překladu jsme preferovali rématizaci slovesa *vědět*, tedy příznakový slovosled, oproti vyjádření tohoto protikladu explicitněji, například slovem *naopak*. V jiných případech, kde nebylo možné využít slovosledu, jsme emfázi řešili vložением výrazu, který ji vyjadřuje, například *ovšem*. Tento postup považujeme za intelektualizaci²⁷ a z hlediska Popovičovy typologie posunů jej řadíme mezi posuny konstitutivní.

Polovětné vazby představují při překladu z angličtiny zajímavý problém především proto, že svádí překladatele ke stereotypním řešením, které text ochuzují. Snažili jsme se proto nepřistupovat k problému pokaždé stejně. V následující ukázce je vidět jedna z možností překladu participiální konstrukce:

O: much of what we know about it is based on studies of people **living** on the island of Crete in the 1950s

P: Mnohé z toho, co o ní víme, se ale zakládá na studiích prováděných v 50. letech na lidech **žijících** na ostrově Kréta

Obvyklé, a i v našem případě častější řešení, je překlad vedlejší větou vztaznou. V tomto případě to však nebylo vhodné, jelikož by se již tak poměrně rozvitě souvětí ještě prodloužilo. Použili jsme proto deverbativní adjektivum utvořené z přítomného přechodníku. Další změna oproti originálu je převod pasiva *is based* na aktivum *zakládá se*. V češtině se opisný pasiv

²⁶ viz DUŠKOVÁ, Libuše a kol. *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. s. 179.

²⁷ viz LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. s. 98 – 104.

nevyskytuje tak často jako v angličtině, kde je i prostředkem aktuálního větného členění a má tedy vyšší frekvenci.

Obvyklejší způsob řešení problému s participiální konstrukcí je například vidět zde:

O: Humans have been refining grains since at least the Industrial Revolution, **favoring** white flour (and white rice) even at the price of lost nutrients.

P: Lidé zpracovávají obilniny nejméně od průmyslové revoluce a **dávají tak přednost** bílé mouce (a rýži) i za cenu ztráty živin.

Zde jsme přeložili participiální vazbu větou v souřadném spojení. Alternativní řešení, jež by se zde nabízelo, je překlad přechodníkem přítomným, nicméně to se v dnešní češtině počítá jako archaické. Dále je zde patrná neekvivalence v segmentaci časové osy. Výchozí text obsahuje sloveso *refine* v předpřítomném čase průběhovém, kterým čeština nedisponuje. Sloveso zde vyjadřuje stále probíhající děj, překládáme proto slovesem v přítomnosti.

3.4.2 EXPRESIVITA

V části *Překladatelská analýza* jsme uvedli, že překládaný text obsahuje řadu expresivních prvků. V tomto úseku bychom rádi ukázali konkrétní příklady, opět včetně svého řešení.

Nejprve bychom rádi rozdělili jednotlivé případy do různých kategorií. Peprník²⁸ rozlišuje výrazy nociónální a expresivní. Expresivitu zde dále dělí na *inherentní*, *adherentní* a *kontextovou*, a to podle toho, zda je základní součástí daného výrazu nebo slovního spojení (inherentní), jedná se o nociónální slovo s dalším, přeneseným významem (adherentní) nebo o nociónální slovo, které získá příznak až použitím v určitém kontextu (kontextová).

V následujícím případě se jedná o expresivitu inherentní.

O: Big oops.

P: Chybička se vloudila.

Za expresivní považujeme tento úsek ze dvou důvodů: kvůli použití primárního citoslovce *oops* a jelikož se jedná o větný ekvivalent. *Oops* se obvykle používá v reakci na chybu nebo nepříjemnou situaci, podobně jako v češtině například *ouha*. Zde je zesíleno adjektivem *big*, což dle našeho názoru vylučuje překlad jiným českým citoslovcem. Rozhodli jsme se tedy použít kolokaci, která má expresivitu spíše kontextovou a má podobně sarkastické ladění jako originál.

Výrazný příklad adherentní expresivity nacházíme v tomto úseku:

²⁸ PEPRNÍK, Jaroslav. *English lexicology*. s. 105 – 106.

O: Sorry, ladies, but I just don't buy it.

P: Pardon, dámy, ale to vám nebaštím.

Sloveso *buy* je ve většině případů užití nociónální výraz bez příznaku. V tomto kontextu však získává přenesený význam *věřit*, opět se sarkastickým citovým zabarvením. Podobně se v češtině používají slovesa *žrát* a *baštit*, která mají navíc velkou výhodu v tom, že souvisí s tématem výchozího textu. V překladu jsme se rozhodli pro sloveso *baštit*, protože druhá varianta má příliš negativní citové zabarvení, což v daném kontextu považujeme za nevhodné.

Za pozornost stojí ve výchozím textu časté použití sloves s adverbiální částicí (frázová slovesa). Dušková vysvětluje zvláštní postavení frázových sloves takto: „*Sémanticky tato spojení často vytvářejí nové jednotky, jejichž význam se liší od sumy významů jejich částí.*“²⁹ Domníváme se proto, že pokud je význam spojení příznakový, ale jeho jednotlivé části jsou nociónální, jedná se o výše popsanou expresivitu adherentní. Jedno z mnoha takových použití frázového slovesa ilustrujeme na následujícím příkladu:

O: Stay away from these.

P: Držte se od nich stranou.

Do češtiny se frázová slovesa obvykle dají převést jednoslovným ekvivalentem, což by zde bylo například *vyhýbat se*. S ohledem na dominantní expresivní funkci bylo potřeba zvolit příznakové řešení i v češtině a *držet se stranou* tomuto požadavku podle našeho názoru vyhovuje lépe než *vyhýbat se*.

Na posledním příkladu v této podkapitole ilustrujeme expresivitu kontextovou.

O: Well, kind of.

P: Tedy více méně.

Zde nese kontextovou expresivitu částice *well* a adherentní expresivitou příznak posiluje hovorové příslovečné určení míry *kind of*. Celý úsek je opět subjektivní, sarkasticky laděný a vyjadřuje určitou pochybnost o předchozím tvrzení. V tomto případě bylo možné najít přímé české protějšky a zachovat při tom funkci, nicméně bylo třeba vybrat výraz z podobného stylistického rejstříku jako částice *well*. Vedle ostatních slovníkových ekvivalentů *no*, *nuže* a *tak* jsme *tedy* považovali za nejvhodnější volbu.

²⁹ DUŠKOVÁ, Libuše a kol. Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny. s. 204.

3.4.3 UMĚLECKÉ PROSTŘEDKY

Mezi prvky s poetickou funkcí pokládáme za nejvýraznější především metaforu a přirovnání, slovní hříčky a prvky humoru.

Nejtypičtějším námětem metafor je v Pollanově textu počasí. V následující ukázce se jedná o metaforu taženou.

O: Before long, a dense cloud bank of confusion moves in. Sooner or later, everything solid you thought you knew about the links between diet and health gets blown away in the gust of the latest study.

P: Náhle se mu nad hlavou stáhnou černá mračna pochybností. Dříve či později se všechno, čím si byl jistý ve vztahu mezi stravou a zdravím, rozletí pod náporem vichřice z nejnovější vědecké studie.

Zde autor přirovnává situaci spotřebitele, který se snaží zorientovat v problematice zdravé výživy k nepříznivému počasí. Při překladu metafory jsme hledali obrazná pojmenování v češtině s podobnou tematikou. První věta by v doslovném překladu zněla například takto: „*Brzy přijdou hustá mračna zmatení*.“, což jsme subjektivně vyhodnotili jako nepřirozené. V české literatuře a v publicistice je běžnější kolokace se slovesy *stáhnout se* nebo *zatáhnout se*, což ukáže i krátké hledání v korpusu. Stejně tak je v metaforickém užití tohoto spojení častější adjektivum *černý*; výraz *hustý* se podle korpusu častěji vyskytuje ve zprávách případně v předpovědi počasí³⁰. Ve druhé větě jsme zesílili výraz – oproti anglickému *gust* (poryv větru) vyvolává slovo *vichřice* o něco dramatictější představu. Tohoto posunu jsme se dopustili kvůli spojení s *latest study*. Jelikož *poryvy poslední vědecké studie* není dle našeho názoru zcela funkční řešení, hledali jsme metaforu, kterou bychom zachovali podobný obraz a zároveň význam sdělení. Domníváme se, že slovo *vichřice* vyhovuje oběma požadavkům, přestože zesiluje výraz.

Zatímco u některých slovních hříček – příkladem budiž název eseje – se nám nepodařilo najít funkční český překlad a byli jsme nuceni zachovat pouze sdělení, zde se domníváme, že jsme našli řešení:

O: Don't take the silence of the yams as a sign that they have nothing valuable to say about health.

³⁰ Český národní korpus - SYN. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha. Cit. 30.7. 2014, Dostupný z <http://www.korpus.cz>.

P: Nevykládejte si mlčení rajčátek jako znamení, že nemají nic zajímavého, co by vám pověděly o zdraví.

V tomto případě autor naráží na název filmu *Silence of the Lambs*, který se v české verzi jmenuje *Mlčení jehňátek*. Pasáž, v níž se tato věta vyskytuje, tematicky nijak nesouvisí s dějem filmu, jedná se tedy pouze o slovní hříčku s názvem, nikoli o aluzi na film jako takový. V českém překladu názvu filmu je použita zdrobnělina, takže jsme považovali za vhodné ji využít i při překladu Pollanovy slovní hříčky. Zelenina, kterou autor personifikuje ve výchozím textu, je v češtině *batát* nebo *sladký brambor*, takže by se logicky nabízelo řešení *mlčící batátek*. Bylo by však obtížné vytvořit spojení se zbytkem věty, takže jsme se rozhodli využít jiný druh zeleniny - rajče.

Slovní hříčky, které se nám nepodařilo zachovat při překladu, bylo třeba řešit jiným způsobem. Jedno takové řešení ilustruje následující ukázka:

O: fishy new health claims

P: moře dalších podezřelých sloganů o zdraví

Zde autor použil slovo *fishy* ve významu *podivný, podezřelý* na konci pasáže o rybím oleji. V češtině neexistuje adjektivum vyjadřující podobnou vlastnost, které by mělo zároveň jiný význam související s rybami. Rozhodli jsme se proto zachovat slovo *podezřelý* a ztrátu kompenzovat výrazem *moře* ve smyslu *velké množství*.

Pollan často využívá humor a využívá k tomu celou škálu prostředků. Humorného efektu dosahuje často například sarkasmem, který jsme komentovali v části o expresivitě, užitím příznakového slovníku v kontextu odborného textu, stejně jako výše popsány slovními hříčkami. Následující ukázka ilustruje další prostředky:

O: But who knows what the hell else is going on deep in the soul of a carrot?

P: Kdo ale ví, co se vlastně děje v hlubinách duše karotky?

Na první pohled zde přitáhne čtenářovu pozornost hovorové expresivní spojení *what the hell*, které jsme se rozhodli převést jako *co vlastně*, protože jsme nenašli spojení z podobné části stylistické osy a domnívali jsme se, že řešení jako *co sakra* by působilo nemístně a především nepřírozně. To je samozřejmě vysoce subjektivní rozhodnutí, nicméně je v souladu s tvrzením Knittlové, která uvádí, že určování stylistických konotací je u nižších stylových vrstev nepřesné³¹. Humor této věty však vyplývá nejen z užití expresivity, ale také z personifikace mrkve či karotky, která je absurdní. Slovo *duše* je v této větě zároveň obrazné a odkazuje se

³¹ KNITTLOVÁ, Dagmar. *Teorie překladu*. s. 31.

na složení mrkve a interakce mezi jednotlivými látkami v ní. V překladu jsme se rozhodli využít slovo *karotka*, nikoli běžnější *mrkev*, ze dvou důvodů. V první řadě je užití slova *karotka* řidší a tím i příznakové, a proto máme za to, že posiluje humorný efekt této věty. Za druhé se v předchozí větě vyskytuje slovo *karotenoidy*, s nímž slovo *karotka* sdílí základ.

3.4.4 NÁZEV DÍLA A NADPISY KAPITOL

Při překladu jsme se setkali se třemi typy problémů souvisejících s nadpisy a názvy. První problém souvisel s názvem celé eseje, další s podtitulem, či jakýmsi mottem článku a poslední s nadpisy jednotlivých kapitol. V této části komentáře popíšeme, jaké otázky bylo třeba vyřešit, a opět uvedeme několik nejzajímavějších příkladů.

Levý³² v kapitole o knižních názvech rozlišuje názvy *popisné* a *symbolizující* s tím, že v současné době je obvyklejší druhý typ, který je typický svou zkratkovitostí a symboličností. Do této kategorie spadají i nadpisy ve výchozím textu. Důležitá je přitom snadno zapamatovatelná forma (název je krátký či symetrický) a obsahová stránka, kdy se musí jednat o výrazné a zajímavé slovo či slovní spojení. Z toho vyplývá, že je třeba k překladu těchto jednotek přistupovat odlišně než k překladu souvislého textu – například zde není prostor pro vysvětlování či opis. Levý zároveň upozorňuje, že je třeba dodržet konvenci knižních názvů, pokud naše řešení není výjimečně originální nebo výrazně lepší než řešení dodržující tradici.

V případě **názvu** Pollanovy eseje je překlad poměrně obtížný, jelikož se jedná o slovní hříčku, která pozměňuje název známého fastfoodového menu pro děti *Happy Meal*. Pro čtenáře výchozího textu je takový název přitažlivý svou originalitou, což je podle Levého smysl symbolizujícího názvu. Narážíme na problém s presupozicemi, lexikem a expresivní funkcí, která je v tomto titulu dominantní. Drtivá většina našich čtenářů bude pravděpodobně znát původní název tohoto jídla, stejně tak bude většina Čechů i s velice nízkou úrovní angličtiny nejspíše znát slovo *happy*. Po připojení negativního prefixu se však univerzální srozumitelnost vytrácí. Název tedy nelze ponechat v původním znění, protože by na část příjemců působil zcela opačným dojmem než na příjemce originálu. Optimální řešení vyžaduje buď extrémní invenci, díky níž by mohla v názvu zůstat zachována expresivní funkce například pomocí jiné slovní hříčky či aluze, nebo řešení, které bude v souladu s českou konvencí, byť tím název patrně ztratí na své původní poutavosti. Ve svém řešení jsme se uchýlili ke druhé variantě a vzhledem k tomu, že text obsahuje i doporučení pro lepší stravování, použili jsme název *Jak jíst s rozumem*. Za alternativní možnost považujeme použít jako název podtitul eseje, protože ten

³² LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. s. 101 – 110.

podle našeho názoru působí o něco více přitažlivě. Další bod, který je nutné zmínit, je, že název díla v praxi často podléhá rozhodnutí redaktora, takže by měly na finální řešení vliv i další faktory.

Podtitul eseje má spíše charakter sloganu, nejedná se tedy o zkratkovitou formulaci, podle našeho názoru však vyžaduje obdobný přístup jako název, a to především kvůli zachování údernosti:

O: Eat food. Not too much. Mostly plants.

P: Jezte jídlo. Jezte s mírou. Jezte hlavně rostliny.

Výchozí úsek je opět výrazný, tentokrát zejména kvůli výběru lexika a stylu. Pokud jde o lexikum, je zde zajímavý výběr slova *plants*, který je neobvyklý, protože běžná jsou doporučení zahrnující výrazy jako *herbs*, *fruits* a *vegetables*. Technicky vzato se v případě zeleniny nebo bylinek samozřejmě jedná o rostliny, nicméně pravděpodobná asociace spojená se slovem *plants* bude zahrnovat spíše dekorativní rostliny v květináči nebo na zahradě. Ze stylistického hlediska je zajímavá elipsa predikátu ve druhé a třetí větě, stejně jako „triáda“ prvků, což je prostředek, který se používá velice často právě v názvech (např. *Dlouhý, Široký a Bystrozraký* nebo *Eat, Pray, Love*). Při překladu jsme se rozhodli predikát vyjádřit ve všech třech větách, čímž vznikla anafora a zároveň to celému úseku dodalo na rytmičnosti. V případě věty „*Not too much.*“ jsme se v zájmu zachování slovesa *jíst* ve formě kladného rozkazu rozhodli modulovat a vypustit tak zápor: „*Jezte s mírou.*“

Jak jsme popsali v oddílu o struktuře textu (viz 3.2.3 Vnitrotextové faktory), je výchozí text rozčleněn na **krátké kapitoly s nadpisy**, jež se řadí k typu symbolizujícímu. V některých případech bylo možné nadpis přeložit doslovně, například titulek *Bad Science* překládáme jako *Špatná věda*. Jinde jsme však narazili na poněkud složitější situaci. Významný problém se nám naskytl u již zmiňovaného slova *nutritionism*. Tento výraz vyžadoval použití okazionalismu *nutricionismus*, který pokládáme za relativně stejně srozumitelný pro čtenáře z výchozí i cílové kultury. Avšak poprvé se toto slovo vyskytuje těsně před titulkem *The Rise of Nutritionism* v jedné ze zmiňovaných krátkých vět na konci odstavce, kde není prostor pro vnitřní vysvětlivku. Ten není ani v nadpisu a tím pádem může být výraz při prvních dvou výskytech těžko srozumitelný. Problematický výraz však není nijak obvyklý ani v angličtině a Pollan v textu později zmiňuje, že se s ním setkal v publikaci jiného autora; český čtenář se tedy nachází v podobné situaci jako čtenář výchozího jazyka. Celý odstavec pod tímto nadpisem vysvětluje, co tento výraz značí, takže by nebylo vhodné použít v názvu jiný výraz než *nutricionismus*. Druhý problém tohoto titulku spočívá v konstrukci *The Rise of*, která se často

objevuje v názvech filmů i knih, jako například *Hitler: The Rise of Evil*³³ nebo *The Rise of Theodore Roosevelt*³⁴. V češtině se nabízí varianty *vzestup* a *na vzestupu*, mezi nimiž jsme se rozhodovali podle četnosti výskytu v knižních a filmových titulech v češtině. Při hledání výrazu *na vzestupu* nabízí Souborný katalog ČR Národní knihovny³⁵ osmnáct výsledků mezi dokumenty v češtině, zato při hledání výrazu *vzestup* je výsledků 233. Hledání v Česko-Slovenské filmové databázi³⁶ odhaluje podobný trend – pro *na vzestupu* nenachází žádné filmové tituly. Úzus však není jediný faktor, který hrál roli v našem rozhodnutí. Rozhodovali jsme se také na základě obsahu dané kapitoly. Z hlediska významu by dle našeho názoru formulace „*Nutricionismus na vzestupu*“ předznamenávala popis procesu, jímž se z nutricionismu stává významná ideologie v současné době, kdežto „*Vzestup nutricionismu*“ se odkazuje spíše na již ukončený děj a jeho výsledek. Domníváme se, že druhá možnost lépe odráží obsah kapitoly a proto jsme se nakonec přiklonili k tomuto řešení. Toto rozhodnutí je pochopitelně z části založeno na subjektivním vnímání drobného rozdílu mezi oběma variantami a výše uvedené alternativní řešení považujeme za v zásadě rovnocenné.

Na obtížnější problém jsme narazili v případě titulku „*The Elephant in the Room*“. Tento nadpis se zakládá na idiomu, který slovník Merriam-Webster definuje takto: „*an obvious major problem or issue that people avoid discussing or acknowledging*“³⁷. Ekvivalentní, běžně užívaný český idiom jsme nenalezli a vzhledem k tomu, že se jedná o nadpis, bylo by obtížné jej parafrázovat nebo vysvětlovat a zároveň zachovat heslovitý charakter titulku. Možná řešení jsme proto hledali v korpusu InterCorp³⁸, kde jsme jako jediný překlad, který významem odpovídá definici ze slovníku, vyhodnotili „*císař je nahý*“. Jedná se o aluzi na známou pohádku Hanse Christiana Andersena *Císařovy nové šaty*, která podle našeho názoru dobře odráží význam anglického idiomu. Ten se v této kapitole vyskytuje ještě jednou, a to v jejím druhém odstavci. Zde jsme se pokusili použít obdobné řešení s tím, že jsme doplnili vnitřní vysvětlivku, která objasní význam idiomu:

O: But what about the elephant in the room – the Western diet?

³³ Hitler: Vzestup zla [film]. Režie Christian DUGUAY. Kanada / USA / ČR, 2003.

³⁴ MORRIS, Edmund a Edmund MORRIS. The rise of Theodore Roosevelt. Modern Library pbk. ed. New York: Modern Library, 2001

³⁵ Katalog je dostupný na internetu z <http://www.caslin.cz/>.

³⁶ Dostupná z <http://www.csfd.cz>.

³⁷ Elephant in the room. Merriam-Websters: Merriam-Webster Online: Dictionary and Thesaurus [online]. 2014 [cit. 2014-07-30]. Dostupné z: <http://www.merriam-webster.com/>.

³⁸ Český národní korpus - InterCorp. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha. [Cit. 16. 7. 2014]. Dostupný z <http://www.korpus.cz>

P: Co ale se zjevným faktem, že císař je nahý? Co západní styl stravování?

Idiom by sice bylo možné pouze vysvětlit a opsat, např. jako „*Co ale náš nepříjemný a málo diskutovaný problém...*“, případně použít jiný frazeologismus jako například „*zavírat oči před pravdou*“, ale v tomto případě existuje návaznost na název kapitoly. Nadpis by nedával smysl, pokud by nebylo jasné, k čemu se vztahuje. Řešení se dále komplikuje tím, že se jedná o větný ekvivalent na začátku odstavce, u nějž není zcela jasná návaznost na předchozí text – není jednoznačné, zda si autor pokládá řečnickou otázku, jak předchozí informace souvisí se západním jídelníčkem, či se ptá, kdy se o tomto problému začne otevřeně hovořit. V překladu tedy není možné použít větu, jelikož se slovesem *bychom* do textu vkládali vlastní, možná nesprávnou interpretaci. Ve svém řešení jsme se i přesto do určité míry dopustili intelektualizace ve smyslu vkládání nedorečeného³⁹, navíc jsme považovali za nutné pozměnit syntaktickou strukturu, ale domníváme se, že je to v tomto případě nutné a doufáme, že aluze na pohádku o nahém císaři je tím o něco pochopitelnější.

³⁹ viz LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. s. 101.

3.5 PŘEKLADATELSKÉ POSUNY

Posuny v překladu budeme klasifikovat podle Popoviče⁴⁰, jehož typologii shrnul Ján Vilikovský:

1. Konstitutivní posun je nezbytný posun, k němuž dochází v důsledku rozdílů mezi oběma jazyky (originálu a překladu). Chápe se jako funkční a objektivní. Sem patří například reprodukce anglického systému gramatických časů ve slovenštině i češtině nebo naopak vidových příznaků při překladu do angličtiny.
2. Individuální posun je systémem individuálních odchylek motivovaných výrazovými sklony nebo idiolektem překladatele.
3. Tematický posun vzniká náhradou reálií, výrazových spojení a idiomů originálu prvky domácími. Tento postup favorizuje konotaci na úkor denotace a zpravidla se označuje jako substituce.
4. Negativní posun vzniká v důsledku nepochopení originálu. Může být motivován neznalostí jazyka nebo nerespektováním pravidel ekvivalence a projevuje se nesprávným překladem nebo stylovým ochuzováním originálu.⁴¹

Konstitutivní posuny patří v překladu patrně k nejběžnějším, protože vyplývají ze systémových rozdílů mezi jazyky. V našem případě to vyplývalo zejména z odlišností gramatických časů v případech, kdy autor používal například předpřítomný čas. Jinde došlo ke změně slovního druhu, případně ke změně určitého členu na ukazovací zájmeno, vzhledem k tomu, že kategorie determinace se v češtině nevyjadřuje. Do této kategorie počítáme i posuny v interpunkci, jež jsme popsali v podkapitole 3.2.3 o vnitrotextových faktorech, nebo převod participiálních konstrukcí větou vedlejší.

Mezi posuny **individuální** řadíme především rozhodnutí explicitovat, které bylo obvykle motivované pragmatikou. Dále sem patří některé změny ve větné stavbě, jak jsme je popsali v oddílu 3.4.1 a některá rozhodnutí o výběru lexika, jež jsme popsali v předchozí kapitole o překladatelských posunech.

K **tematickým** posunům docházelo z důvodů kulturní neekvivalence. Došlo k nim při převodu reálií, s nimiž nemusí být běžný čtenář obeznámen, a které nesouvisí s hlavním tématem textu a použití funkčního ekvivalentu nebo substituce proto nesnižuje informativní funkci. Stejně tak sem řadíme změny při překladu idiomů, jež v češtině nemají přímý protějšek.

⁴⁰ Anton Popovič, *Teória umeleckého prekladu*.

⁴¹ VILIKOVSKÝ, Ján a Emil CHAROUS. *Překlad jako tvorba*. s. 44.

Konečně sem spadají také názvy některých jídel a produktů, které nejsou v naší kultuře známe, a anglosaských měrných jednotek do metrického systému.

4. ZÁVĚR

Cílem této práce bylo adekvátně přeložit vybraný text z angličtiny do češtiny a zachovat při tom všechny jeho funkce. Ve druhé části jsme pak vyzdvihli a okomentovali úseky, jež jsme považovali za nejvíce charakteristické pro text jako celek, stejně jako pasáže, jež jsme považovali za obtížné.

Překlad této eseje se ukázal být velice náročný, a to především kvůli vysoké frekvenci odborných termínů, neologismům a autorovu osobitému stylu. Snažili jsme se však dosáhnout výsledku, který bude nejen stejně informativní, ale i čtivý, jako výchozí text. Zahrnovalo to samozřejmě zásahy jako je intelektualizace nebo syntaktická transformace z pragmatických důvodů, vždy s ohledem na dominantní funkci textu a předpokládaného příjemce.

Informace potřebné ke správnému překladu některých termínů nám poskytli zejména chemička Ing. Jana Zemenová, statistička Ing. Silvie Šírová a pediatr MUDr. Alexandr Březina. Konzultace s odborníky nám skutečně rozšířila obzory a považujeme ji i z překladatelského hlediska za neocenitelný nástroj.

Domníváme se, že jsme si v rámci překladu tohoto textu prohloubili svoje překladatelské zkušenosti. Z hlediska rozvoje svých schopností jsme považovali za přínosný i komentář, a to zejména proto, že nás analýza výchozího textu přiměla přehodnotit některá rozhodnutí v překladu.

5. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

PRIMÁRNÍ

POLLAN, Michael. *Unhappy Meals*, The New York Times Magazine, 28. ledna 2007.

SEKUNDÁRNÍ

ČECHOVÁ, Marie. *Stylistika současné češtiny*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1997, 282 p. ISBN 80-858-6621-8.

JAKOBSON, Roman. *Poetická funkce*. Vyd. tohoto souboru 1. Editor Miroslav Červenka. Jinočany: H, 1995, 747 s. Artes et litterae. ISBN 80-857-8783-0.

PEPRNÍK, Jaroslav. *English lexicology*. 3. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Filozofická fakulta, 2006, 186 s. Skripta. ISBN 80-244-1530-5.

POLLAN, Michael a FIALOVÁ, Jitka. *Dilema všežravce: přírodopis čtyř jídel*. Vyd. 1. Praha: Dokořán, 2013, 367 s. Zip (Argo: Dokořán), sv. 36. ISBN 978-807-3635-695.

SVACHINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 381 s. ISBN 978-80-247-2256-6..

VOLÍN, Jan. *Statistické metody ve fonetickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: EPOCH, 2007, 343 s. ISBN 978-808-7027-547.

SLOVNÍKY A PŘÍRUČKY

Anglicko-český, česko-anglický velký slovník: [--nejen pro překladatele]. 3. vyd. V Brně: Lingea, 2010, 1676 s. ISBN 978-80-87062-85-2.

DUŠKOVÁ, Libuše. *Mluvnice současné angličtiny na pozadí češtiny*. 3. vyd. Praha: Academia, 2003, 673 s. ISBN 80-200-1073-4.

QUIRK, Randolph. *A Comprehensive grammar of the English language*. London: Longman, c1985, x, 1779 s. ISBN 05-825-1734-6.

TRANSLATOLOGICKÉ PUBLIKACE

KNITTLOVÁ, Dagmar. *Teorie překladu*. Vyd. 1. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995, 140 s. ISBN 80-706-7459-8.

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. Vyd. 1. Praha: Československý spisovatel, 1963, 283 s. Dílna (Československý spisovatel), sv. 10.

NEWMARK, Peter. *A textbook of translation*. London: Prentice-Hall, 1988, xii, 292 s. Prentice Hall International English language teaching. ISBN 01-391-2593-0.

NORD, Christiane. *Text analysis in translation: theory, methodology, and didactic application of a model for translation-oriented text analysis*. 2nd ed. Amsterdam u.a: Rodopi, 1991, vii, 274 s. Amsterdamer Publikationen zur Sprache und Literatur, 94. ISBN 90-518-3311-3.

POPOVIČ, A. *Teória umeleckého prekladu*. Bratislava: 1975.

VILIKOVSKÝ, Ján a CHAROUS, Emil. *Překlad jako tvorba*. Vyd. 1. Praha: Ivo Železný, 2002, 246 p. ISBN 80-237-3670-1.

DALŠÍ ZDROJE

Český národní korpus - InterCorp. Ústav Českého národního korpusu FF UK, Praha. Dostupný z <http://www.korpus.cz>.

Internetová jazyková příručka ÚJČ AV ČR. Dostupná z <http://prirucka.ujc.cas.cz/>.

Merriam-Webster Dictionary. Dostupné z <http://www.merriam-webster.com/dictionary/>.

Encyclopædia Britannica. Dostupné z <http://www.britannica.com/>.

<http://journalism.berkeley.edu/faculty/pollan/>

PŘÍLOHA 1. – VÝCHOZÍ TEXT

January 28, 2007

Unhappy Meals

By MICHAEL POLLAN

Eat food. Not too much. Mostly plants.

That, more or less, is the short answer to the supposedly incredibly complicated and confusing question of what we humans should eat in order to be maximally healthy. I hate to give away the game right here at the beginning of a long essay, and I confess that I'm tempted to complicate matters in the interest of keeping things going for a few thousand more words. I'll try to resist but will go ahead and add a couple more details to flesh out the advice. Like: A little meat won't kill you, though it's better approached as a side dish than as a main. And you're much better off eating whole fresh foods than processed food products. That's what I mean by the recommendation to eat "food." Once, food was all you could eat, but today there are lots of other edible foodlike substances in the supermarket. These novel products of food science often come in packages festooned with health claims, which brings me to a related rule of thumb: if you're concerned about your health, you should probably avoid food products that make health claims. Why? Because a health claim on a food product is a good indication that it's not really food, and food is what you want to eat.

Uh-oh. Things are suddenly sounding a little more complicated, aren't they? Sorry. But that's how it goes as soon as you try to get to the bottom of the whole vexing question of food and health. Before long, a dense cloud bank of confusion moves in. Sooner or later, everything solid you thought you knew about the links between diet and health gets blown away in the gust of the latest study.

Last winter came the news that a low-fat diet, long believed to protect against breast cancer, may do no such thing — this from the monumental, federally financed Women's Health Initiative, which has also found no link between a low-fat diet and rates of coronary disease. The year before we learned that dietary fiber might not, as we had been confidently told, help prevent colon cancer. Just last fall two prestigious studies on omega-3 fats published at the same time presented us with strikingly different conclusions. While the Institute of Medicine stated that "it is uncertain how much these omega-3s contribute to improving health" (and they might do the opposite if you get them from mercury-contaminated fish), a Harvard study declared that simply by eating a couple of servings of fish each week (or by downing enough fish oil), you could cut your risk of dying from a heart attack by more than a third — a stunningly hopeful piece of news. It's no wonder that omega-3 fatty acids are poised to become the oat bran of 2007, as food scientists micro-encapsulate fish oil and algae oil and blast them into such formerly all-terrestrial foods as bread and tortillas, milk and yogurt and cheese, all of which will soon, you can be sure, sprout fishy new health claims. (Remember the rule?)

By now you're probably registering the cognitive dissonance of the supermarket shopper or science-section reader, as well as some nostalgia for the simplicity and solidity of the first few sentences of this essay. Which I'm still prepared to defend against the shifting winds of nutritional science and food-industry marketing. But before I do that, it might be useful to figure out how we arrived at our present state of nutritional confusion and anxiety.

The story of how the most basic questions about what to eat ever got so complicated reveals a great deal about the institutional imperatives of the food industry, nutritional science and — ahem — journalism, three parties that stand to gain much from widespread confusion surrounding what is, after all, the most elemental question an omnivore confronts. Humans deciding what to eat without expert help — something they have been doing with notable success since coming down out of the trees — is seriously unprofitable if you're a food company, distinctly risky if you're a nutritionist and just plain boring if you're a newspaper editor or journalist. (Or, for that matter, an eater. Who wants to hear, yet again, "Eat more fruits and vegetables"?) And so, like a large gray fog, a great Conspiracy of Confusion has gathered around the

simplest questions of nutrition — much to the advantage of everybody involved. Except perhaps the ostensible beneficiary of all this nutritional expertise and advice: us, and our health and happiness as eaters.

FROM FOODS TO NUTRIENTS

It was in the 1980s that food began disappearing from the American supermarket, gradually to be replaced by “nutrients,” which are not the same thing. Where once the familiar names of recognizable comestibles — things like eggs or breakfast cereal or cookies — claimed pride of place on the brightly colored packages crowding the aisles, now new terms like “fiber” and “cholesterol” and “saturated fat” rose to large-type prominence. More important than mere foods, the presence or absence of these invisible substances was now generally believed to confer health benefits on their eaters. Foods by comparison were coarse, old-fashioned and decidedly unscientific things — who could say what was in them, really? But nutrients — those chemical compounds and minerals in foods that nutritionists have deemed important to health — gleamed with the promise of scientific certainty; eat more of the right ones, fewer of the wrong, and you would live longer and avoid chronic diseases.

Nutrients themselves had been around, as a concept, since the early 19th century, when the English doctor and chemist William Prout identified what came to be called the “macronutrients”: protein, fat and carbohydrates. It was thought that that was pretty much all there was going on in food, until doctors noticed that an adequate supply of the big three did not necessarily keep people nourished. At the end of the 19th century, British doctors were puzzled by the fact that Chinese laborers in the Malay states were dying of a disease called beriberi, which didn’t seem to afflict Tamils or native Malays. The mystery was solved when someone pointed out that the Chinese ate “polished,” or white, rice, while the others ate rice that hadn’t been mechanically milled. A few years later, Casimir Funk, a Polish chemist, discovered the “essential nutrient” in rice husks that protected against beriberi and called it a “vitamine,” the first micronutrient. Vitamins brought a kind of glamour to the science of nutrition, and though certain sectors of the population began to eat by its expert lights, it really wasn’t until late in the 20th century that nutrients managed to push food aside in the popular imagination of what it means to eat.

No single event marked the shift from eating food to eating nutrients, though in retrospect a little-noticed political dust-up in Washington in 1977 seems to have helped propel American food culture down this dimly lighted path. Responding to an alarming increase in chronic diseases linked to diet — including heart disease, cancer and diabetes — a Senate Select Committee on Nutrition, headed by George McGovern, held hearings on the problem and prepared what by all rights should have been an uncontroversial document called “Dietary Goals for the United States.” The committee learned that while rates of coronary heart disease had soared in America since World War II, other cultures that consumed traditional diets based largely on plants had strikingly low rates of chronic disease. Epidemiologists also had observed that in America during the war years, when meat and dairy products were strictly rationed, the rate of heart disease temporarily plummeted.

Naïvely putting two and two together, the committee drafted a straightforward set of dietary guidelines calling on Americans to cut down on red meat and dairy products. Within weeks a firestorm, emanating from the red-meat and dairy industries, engulfed the committee, and Senator McGovern (who had a great many cattle ranchers among his South Dakota constituents) was forced to beat a retreat. The committee’s recommendations were hastily rewritten. Plain talk about food — the committee had advised Americans to actually “reduce consumption of meat” — was replaced by artful compromise: “Choose meats, poultry and fish that will reduce saturated-fat intake.”

A subtle change in emphasis, you might say, but a world of difference just the same. First, the stark message to “eat less” of a particular food has been deep-sixed; don’t look for it ever again in any official U.S. dietary pronouncement. Second, notice how distinctions between entities as different as fish and beef and chicken have collapsed; those three venerable foods, each representing an entirely different taxonomic class, are now lumped together as delivery systems for a single nutrient. Notice too how the new language exonerates the foods themselves; now the culprit is an obscure, invisible, tasteless — and politically unconnected — substance that may or may not lurk in them called “saturated fat.”

The linguistic capitulation did nothing to rescue McGovern from his blunder; the very next election, in 1980, the beef lobby helped rusticate the three-term senator, sending an unmistakable warning to anyone who would challenge the American diet, and in particular the big chunk of animal protein sitting in the middle of its plate. Henceforth, government dietary guidelines would shun plain talk about whole foods, each of which has its trade association on Capitol Hill, and would instead arrive clothed in scientific euphemism and speaking of nutrients, entities that few Americans really understood but that lack powerful lobbies in Washington. This was precisely the tack taken by the National Academy of Sciences when it issued its landmark report on diet and cancer in 1982. Organized nutrient by nutrient in a way guaranteed to offend no food group, it codified the official new dietary language. Industry and media followed suit, and terms like polyunsaturated, cholesterol, monounsaturated, carbohydrate, fiber, polyphenols, amino acids and carotenes soon colonized much of the cultural space previously occupied by the tangible substance formerly known as food. The Age of Nutritionism had arrived.

THE RISE OF NUTRITIONISM

The first thing to understand about nutritionism — I first encountered the term in the work of an Australian sociologist of science named Gyorgy Scrinis — is that it is not quite the same as nutrition. As the “ism” suggests, it is not a scientific subject but an ideology. Ideologies are ways of organizing large swaths of life and experience under a set of shared but unexamined assumptions. This quality makes an ideology particularly hard to see, at least while it’s exerting its hold on your culture. A reigning ideology is a little like the weather, all pervasive and virtually inescapable. Still, we can try.

In the case of nutritionism, the widely shared but unexamined assumption is that the key to understanding food is indeed the nutrient. From this basic premise flow several others. Since nutrients, as compared with foods, are invisible and therefore slightly mysterious, it falls to the scientists (and to the journalists through whom the scientists speak) to explain the hidden reality of foods to us. To enter a world in which you dine on unseen nutrients, you need lots of expert help.

But expert help to do what, exactly? This brings us to another unexamined assumption: that the whole point of eating is to maintain and promote bodily health. Hippocrates’s famous injunction to “let food be thy medicine” is ritually invoked to support this notion. I’ll leave the premise alone for now, except to point out that it is not shared by all cultures and that the experience of these other cultures suggests that, paradoxically, viewing food as being about things other than bodily health — like pleasure, say, or socializing — makes people no less healthy; indeed, there’s some reason to believe that it may make them more healthy. This is what we usually have in mind when we speak of the “French paradox” — the fact that a population that eats all sorts of unhealthful nutrients is in many ways healthier than we Americans are. So there is at least a question as to whether nutritionism is actually any good for you.

Another potentially serious weakness of nutritionist ideology is that it has trouble discerning qualitative distinctions between foods. So fish, beef and chicken through the nutritionists’ lens become mere delivery systems for varying quantities of fats and proteins and whatever other nutrients are on their scope. Similarly, any qualitative distinctions between processed foods and whole foods disappear when your focus is on quantifying the nutrients they contain (or, more precisely, the known nutrients).

This is a great boon for manufacturers of processed food, and it helps explain why they have been so happy to get with the nutritionism program. In the years following McGovern’s capitulation and the 1982 National Academy report, the food industry set about re-engineering thousands of popular food products to contain more of the nutrients that science and government had deemed the good ones and less of the bad, and by the late ’80s a golden era of food science was upon us. The Year of Eating Oat Bran — also known as 1988 — served as a kind of coming-out party for the food scientists, who succeeded in getting the material into nearly every processed food sold in America. Oat bran’s moment on the dietary stage didn’t last long, but the pattern had been established, and every few years since then a new oat bran has taken its turn under the marketing lights. (Here comes omega-3!)

By comparison, the typical real food has more trouble competing under the rules of nutritionism, if only because something like a banana or an avocado can’t easily change its nutritional stripes (though rest

assured the genetic engineers are hard at work on the problem). So far, at least, you can't put oat bran in a banana. So depending on the reigning nutritional orthodoxy, the avocado might be either a high-fat food to be avoided (Old Think) or a food high in monounsaturated fat to be embraced (New Think). The fate of each whole food rises and falls with every change in the nutritional weather, while the processed foods are simply reformulated. That's why when the Atkins mania hit the food industry, bread and pasta were given a quick redesign (dialing back the carbs; boosting the protein), while the poor unreconstructed potatoes and carrots were left out in the cold.

Of course it's also a lot easier to slap a health claim on a box of sugary cereal than on a potato or carrot, with the perverse result that the most healthful foods in the supermarket sit there quietly in the produce section, silent as stroke victims, while a few aisles over, the Cocoa Puffs and Lucky Charms are screaming about their newfound whole-grain goodness.

EAT RIGHT, GET FATTER

So nutritionism is good for business. But is it good for us? You might think that a national fixation on nutrients would lead to measurable improvements in the public health. But for that to happen, the underlying nutritional science, as well as the policy recommendations (and the journalism) based on that science, would have to be sound. This has seldom been the case.

Consider what happened immediately after the 1977 "Dietary Goals" — McGovern's masterpiece of politico-nutritionist compromise. In the wake of the panel's recommendation that we cut down on saturated fat, a recommendation seconded by the 1982 National Academy report on cancer, Americans did indeed change their diets, endeavoring for a quarter-century to do what they had been told. Well, kind of. The industrial food supply was promptly reformulated to reflect the official advice, giving us low-fat pork, low-fat Snackwell's and all the low-fat pasta and high-fructose (yet low-fat!) corn syrup we could consume. Which turned out to be quite a lot. Oddly, America got really fat on its new low-fat diet — indeed, many date the current obesity and diabetes epidemic to the late 1970s, when Americans began binging on carbohydrates, ostensibly as a way to avoid the evils of fat.

This story has been told before, notably in these pages ("What if It's All Been a Big Fat Lie?" by Gary Taubes, July 7, 2002), but it's a little more complicated than the official version suggests. In that version, which inspired the most recent Atkins craze, we were told that America got fat when, responding to bad scientific advice, it shifted its diet from fats to carbs, suggesting that a re-evaluation of the two nutrients is in order: fat doesn't make you fat; carbs do. (Why this should have come as news is a mystery: as long as people have been raising animals for food, they have fattened them on carbs.)

But there are a couple of problems with this revisionist picture. First, while it is true that Americans post-1977 did begin binging on carbs, and that fat as a percentage of total calories in the American diet declined, we never did in fact cut down on our consumption of fat. Meat consumption actually climbed. We just heaped a bunch more carbs onto our plates, obscuring perhaps, but not replacing, the expanding chunk of animal protein squatting in the center.

How did that happen? I would submit that the ideology of nutritionism deserves as much of the blame as the carbohydrates themselves do — that and human nature. By framing dietary advice in terms of good and bad nutrients, and by burying the recommendation that we should eat less of any particular food, it was easy for the take-home message of the 1977 and 1982 dietary guidelines to be simplified as follows: Eat more low-fat foods. And that is what we did. We're always happy to receive a dispensation to eat more of something (with the possible exception of oat bran), and one of the things nutritionism reliably gives us is some such dispensation: low-fat cookies then, low-carb beer now. It's hard to imagine the low-fat craze taking off as it did if McGovern's original food-based recommendations had stood: eat fewer meat and dairy products. For how do you get from that stark counsel to the idea that another case of Snackwell's is just what the doctor ordered?

BAD SCIENCE

But if nutritionism leads to a kind of false consciousness in the mind of the eater, the ideology can just as

easily mislead the scientist. Most nutritional science involves studying one nutrient at a time, an approach that even nutritionists who do it will tell you is deeply flawed. “The problem with nutrient-by-nutrient nutrition science,” points out Marion Nestle, the [New York University](#) nutritionist, “is that it takes the nutrient out of the context of food, the food out of the context of diet and the diet out of the context of lifestyle.”

If nutritional scientists know this, why do they do it anyway? Because a nutrient bias is built into the way science is done: scientists need individual variables they can isolate. Yet even the simplest food is a hopelessly complex thing to study, a virtual wilderness of chemical compounds, many of which exist in complex and dynamic relation to one another, and all of which together are in the process of changing from one state to another. So if you’re a nutritional scientist, you do the only thing you can do, given the tools at your disposal: break the thing down into its component parts and study those one by one, even if that means ignoring complex interactions and contexts, as well as the fact that the whole may be more than, or just different from, the sum of its parts. This is what we mean by reductionist science.

Scientific reductionism is an undeniably powerful tool, but it can mislead us too, especially when applied to something as complex as, on the one side, a food, and on the other, a human eater. It encourages us to take a mechanistic view of that transaction: put in this nutrient; get out that physiological result. Yet people differ in important ways. Some populations can metabolize sugars better than others; depending on your evolutionary heritage, you may or may not be able to digest the lactose in milk. The specific ecology of your intestines helps determine how efficiently you digest what you eat, so that the same input of 100 calories may yield more or less energy depending on the proportion of Firmicutes and Bacteroidetes living in your gut. There is nothing very machinelike about the human eater, and so to think of food as simply fuel is wrong.

Also, people don’t eat nutrients, they eat foods, and foods can behave very differently than the nutrients they contain. Researchers have long believed, based on epidemiological comparisons of different populations, that a diet high in fruits and vegetables confers some protection against cancer. So naturally they ask, What nutrients in those plant foods are responsible for that effect? One hypothesis is that the antioxidants in fresh produce — compounds like beta carotene, lycopene, vitamin E, etc. — are the X factor. It makes good sense: these molecules (which plants produce to protect themselves from the highly reactive oxygen atoms produced in photosynthesis) vanquish the free radicals in our bodies, which can damage DNA and initiate cancers. At least that’s how it seems to work in the test tube. Yet as soon as you remove these useful molecules from the context of the whole foods they’re found in, as we’ve done in creating antioxidant supplements, they don’t work at all. Indeed, in the case of beta carotene ingested as a supplement, scientists have discovered that it actually increases the risk of certain cancers. Big oops.

What’s going on here? We don’t know. It could be the vagaries of human digestion. Maybe the fiber (or some other component) in a carrot protects the antioxidant molecules from destruction by stomach acids early in the digestive process. Or it could be that we isolated the wrong antioxidant. Beta is just one of a whole slew of carotenes found in common vegetables; maybe we focused on the wrong one. Or maybe beta carotene works as an antioxidant only in concert with some other plant chemical or process; under other circumstances, it may behave as a pro-oxidant.

Indeed, to look at the chemical composition of any common food plant is to realize just how much complexity lurks within it. Here’s a list of just the antioxidants that have been identified in garden-variety thyme:

4-Terpineol, alanine, anethole, apigenin, ascorbic acid, beta carotene, caffeic acid, camphene, carvacrol, chlorogenic acid, chrysoeriol, eriodictyol, eugenol, ferulic acid, gallic acid, gamma-terpinene isochlorogenic acid, isoeugenol, isothymonin, kaempferol, labiatic acid, lauric acid, linalyl acetate, luteolin, methionine, myrcene, myristic acid, naringenin, oleanolic acid, p-coumaric acid, p-hydroxy-benzoic acid, palmitic acid, rosmarinic acid, selenium, tannin, thymol, tryptophan, ursolic acid, vanillic acid.

This is what you’re ingesting when you eat food flavored with thyme. Some of these chemicals are broken down by your digestion, but others are going on to do undetermined things to your body: turning some

gene's expression on or off, perhaps, or heading off a free radical before it disturbs a strand of DNA deep in some cell. It would be great to know how this all works, but in the meantime we can enjoy thyme in the knowledge that it probably doesn't do any harm (since people have been eating it forever) and that it may actually do some good (since people have been eating it forever) and that even if it does nothing, we like the way it tastes.

It's also important to remind ourselves that what reductive science can manage to perceive well enough to isolate and study is subject to change, and that we have a tendency to assume that what we can see is all there is to see. When William Prout isolated the big three macronutrients, scientists figured they now understood food and what the body needs from it; when the vitamins were isolated a few decades later, scientists thought, O.K., now we really understand food and what the body needs to be healthy; today it's the polyphenols and carotenoids that seem all-important. But who knows what the hell else is going on deep in the soul of a carrot?

The good news is that, to the carrot eater, it doesn't matter. That's the great thing about eating food as compared with nutrients: you don't need to fathom a carrot's complexity to reap its benefits.

The case of the antioxidants points up the dangers in taking a nutrient out of the context of food; as Nestle suggests, scientists make a second, related error when they study the food out of the context of the diet. We don't eat just one thing, and when we are eating any one thing, we're not eating another. We also eat foods in combinations and in orders that can affect how they're absorbed. Drink coffee with your steak, and your body won't be able to fully absorb the iron in the meat. The trace of limestone in the corn tortilla unlocks essential amino acids in the corn that would otherwise remain unavailable. Some of those compounds in that sprig of thyme may well affect my digestion of the dish I add it to, helping to break down one compound or possibly stimulate production of an enzyme to detoxify another. We have barely begun to understand the relationships among foods in a cuisine.

But we do understand some of the simplest relationships, like the zero-sum relationship: that if you eat a lot of meat you're probably not eating a lot of vegetables. This simple fact may explain why populations that eat diets high in meat have higher rates of coronary heart disease and cancer than those that don't. Yet nutritionism encourages us to look elsewhere for the explanation: deep within the meat itself, to the culpable nutrient, which scientists have long assumed to be the saturated fat. So they are baffled when large-population studies, like the Women's Health Initiative, fail to find that reducing fat intake significantly reduces the incidence of heart disease or cancer.

Of course thanks to the low-fat fad (inspired by the very same reductionist fat hypothesis), it is entirely possible to reduce your intake of saturated fat without significantly reducing your consumption of animal protein: just drink the low-fat milk and order the skinless chicken breast or the turkey bacon. So maybe the culprit nutrient in meat and dairy is the animal protein itself, as some researchers now hypothesize. (The Cornell nutritionist T. [Colin Campbell](#) argues as much in his recent book, "The China Study.") Or, as the Harvard epidemiologist Walter C. Willett suggests, it could be the steroid hormones typically present in the milk and meat; these hormones (which occur naturally in meat and milk but are often augmented in industrial production) are known to promote certain cancers.

But people worried about their health needn't wait for scientists to settle this question before deciding that it might be wise to eat more plants and less meat. This is of course precisely what the McGovern committee was trying to tell us.

Nestle also cautions against taking the diet out of the context of the lifestyle. The Mediterranean diet is widely believed to be one of the most healthful ways to eat, yet much of what we know about it is based on studies of people living on the island of Crete in the 1950s, who in many respects lived lives very different from our own. Yes, they ate lots of olive oil and little meat. But they also did more physical labor. They fasted regularly. They ate a lot of wild greens — weeds. And, perhaps most important, they consumed far fewer total calories than we do. Similarly, much of what we know about the health benefits of a vegetarian diet is based on studies of Seventh Day Adventists, who muddy the nutritional picture by drinking absolutely no alcohol and never smoking. These extraneous but unavoidable factors are called, aptly,

“confounders.” One last example: People who take supplements are healthier than the population at large, but their health probably has nothing whatsoever to do with the supplements they take — which recent studies have suggested are worthless. Supplement-takers are better-educated, more-affluent people who, almost by definition, take a greater-than-normal interest in personal health — confounding factors that probably account for their superior health.

But if confounding factors of lifestyle bedevil comparative studies of different populations, the supposedly more rigorous “prospective” studies of large American populations suffer from their own arguably even more disabling flaws. In these studies — of which the Women’s Health Initiative is the best known — a large population is divided into two groups. The intervention group changes its diet in some prescribed manner, while the control group does not. The two groups are then tracked over many years to learn whether the intervention affects relative rates of chronic disease.

When it comes to studying nutrition, this sort of extensive, long-term clinical trial is supposed to be the gold standard. It certainly sounds sound. In the case of the Women’s Health Initiative, sponsored by the National Institutes of Health, the eating habits and health outcomes of nearly 49,000 women (ages 50 to 79 at the beginning of the study) were tracked for eight years. One group of the women were told to reduce their consumption of fat to 20 percent of total calories. The results were announced early last year, producing front-page headlines of which the one in this newspaper was typical: “Low-Fat Diet Does Not Cut Health Risks, Study Finds.” And the cloud of nutritional confusion over the country darkened.

But even a cursory analysis of the study’s methods makes you wonder why anyone would take such a finding seriously, let alone order a Quarter Pounder With Cheese to celebrate it, as many newspaper readers no doubt promptly went out and did. Even the beginner student of nutritionism will immediately spot several flaws: the focus was on “fat,” rather than on any particular food, like meat or dairy. So women could comply simply by switching to lower-fat animal products. Also, no distinctions were made between types of fat: women getting their allowable portion of fat from olive oil or fish were lumped together with woman getting their fat from low-fat cheese or chicken breasts or margarine. Why? Because when the study was designed 16 years ago, the whole notion of “good fats” was not yet on the scientific scope. Scientists study what scientists can see.

But perhaps the biggest flaw in this study, and other studies like it, is that we have no idea what these women were really eating because, like most people when asked about their diet, they lied about it. How do we know this? Deduction. Consider: When the study began, the average participant weighed in at 170 pounds and claimed to be eating 1,800 calories a day. It would take an unusual metabolism to maintain that weight on so little food. And it would take an even freakier metabolism to drop only one or two pounds after getting down to a diet of 1,400 to 1,500 calories a day — as the women on the “low-fat” regimen claimed to have done. Sorry, ladies, but I just don’t buy it.

In fact, nobody buys it. Even the scientists who conduct this sort of research conduct it in the knowledge that people lie about their food intake all the time. They even have scientific figures for the magnitude of the lie. Dietary trials like the Women’s Health Initiative rely on “food-frequency questionnaires,” and studies suggest that people on average eat between a fifth and a third more than they claim to on the questionnaires. How do the researchers know that? By comparing what people report on questionnaires with interviews about their dietary intake over the previous 24 hours, thought to be somewhat more reliable. In fact, the magnitude of the lie could be much greater, judging by the huge disparity between the total number of food calories produced every day for each American (3,900 calories) and the average number of those calories Americans own up to chomping: 2,000. (Waste accounts for some of the disparity, but nowhere near all of it.) All we really know about how much people actually eat is that the real number lies somewhere between those two figures.

To try to fill out the food-frequency questionnaire used by the Women’s Health Initiative, as I recently did, is to realize just how shaky the data on which such trials rely really are. The survey, which took about 45 minutes to complete, started off with some relatively easy questions: “Did you eat chicken or turkey during the last three months?” Having answered yes, I was then asked, “When you ate chicken or turkey, how often did you eat the skin?” But the survey soon became harder, as when it asked me to think back over the

past three months to recall whether when I ate okra, squash or yams, they were fried, and if so, were they fried in stick margarine, tub margarine, butter, “shortening” (in which category they inexplicably lump together hydrogenated vegetable oil and lard), olive or canola oil or nonstick spray? I honestly didn’t remember, and in the case of any okra eaten in a restaurant, even a hypnotist could not get out of me what sort of fat it was fried in. In the meat section, the portion sizes specified haven’t been seen in America since the Hoover administration. If a four-ounce portion of steak is considered “medium,” was I really going to admit that the steak I enjoyed on an unrecallable number of occasions during the past three months was probably the equivalent of two or three (or, in the case of a steakhouse steak, no less than four) of these portions? I think not. In fact, most of the “medium serving sizes” to which I was asked to compare my own consumption made me feel piggish enough to want to shave a few ounces here, a few there. (I mean, I wasn’t under oath or anything, was I?)

This is the sort of data on which the largest questions of diet and health are being decided in America today.

THE ELEPHANT IN THE ROOM

In the end, the biggest, most ambitious and widely reported studies of diet and health leave more or less undisturbed the main features of the Western diet: lots of meat and processed foods, lots of added fat and sugar, lots of everything — except fruits, vegetables and whole grains. In keeping with the nutritionism paradigm and the limits of reductionist science, the researchers fiddle with single nutrients as best they can, but the populations they recruit and study are typical American eaters doing what typical American eaters do: trying to eat a little less of this nutrient, a little more of that, depending on the latest thinking. (One problem with the control groups in these studies is that they too are exposed to nutritional fads in the culture, so over time their eating habits come to more closely resemble the habits of the intervention group.) It should not surprise us that the findings of such research would be so equivocal and confusing.

But what about the elephant in the room — the Western diet? It might be useful, in the midst of our deepening confusion about nutrition, to review what we do know about diet and health. What we know is that people who eat the way we do in America today suffer much higher rates of cancer, heart disease, diabetes and obesity than people eating more traditional diets. (Four of the 10 leading killers in America are linked to diet.) Further, we know that simply by moving to America, people from nations with low rates of these “diseases of affluence” will quickly acquire them. Nutritionism by and large takes the Western diet as a given, seeking to moderate its most deleterious effects by isolating the bad nutrients in it — things like fat, sugar, salt — and encouraging the public and the food industry to limit them. But after several decades of nutrient-based health advice, rates of cancer and heart disease in the U.S. have declined only slightly (mortality from heart disease is down since the ’50s, but this is mainly because of improved treatment), and rates of obesity and diabetes have soared.

No one likes to admit that his or her best efforts at understanding and solving a problem have actually made the problem worse, but that’s exactly what has happened in the case of nutritionism. Scientists operating with the best of intentions, using the best tools at their disposal, have taught us to look at food in a way that has diminished our pleasure in eating it while doing little or nothing to improve our health. Perhaps what we need now is a broader, less reductive view of what food is, one that is at once more ecological and cultural. What would happen, for example, if we were to start thinking about food as less of a thing and more of a relationship?

In nature, that is of course precisely what eating has always been: relationships among species in what we call food chains, or webs, that reach all the way down to the soil. Species co-evolve with the other species they eat, and very often a relationship of interdependence develops: I’ll feed you if you spread around my genes. A gradual process of mutual adaptation transforms something like an apple or a squash into a nutritious and tasty food for a hungry animal. Over time and through trial and error, the plant becomes tastier (and often more conspicuous) in order to gratify the animal’s needs and desires, while the animal gradually acquires whatever digestive tools (enzymes, etc.) are needed to make optimal use of the plant. Similarly, cow’s milk did not start out as a nutritious food for humans; in fact, it made them sick until humans who lived around cows evolved the ability to digest lactose as adults. This development proved much to the advantage of both the milk drinkers and the cows.

“Health” is, among other things, the byproduct of being involved in these sorts of relationships in a food chain — involved in a great many of them, in the case of an omnivorous creature like us. Further, when the health of one link of the food chain is disturbed, it can affect all the creatures in it. When the soil is sick or in some way deficient, so will be the grasses that grow in that soil and the cattle that eat the grasses and the people who drink the milk. Or, as the English agronomist Sir Albert Howard put it in 1945 in “The Soil and Health” (a founding text of organic agriculture), we would do well to regard “the whole problem of health in soil, plant, animal and man as one great subject.” Our personal health is inextricably bound up with the health of the entire food web.

In many cases, long familiarity between foods and their eaters leads to elaborate systems of communications up and down the food chain, so that a creature’s senses come to recognize foods as suitable by taste and smell and color, and our bodies learn what to do with these foods after they pass the test of the senses, producing in anticipation the chemicals necessary to break them down. Health depends on knowing how to read these biological signals: this smells spoiled; this looks ripe; that’s one good-looking cow. This is easier to do when a creature has long experience of a food, and much harder when a food has been designed expressly to deceive its senses — with artificial flavors, say, or synthetic sweeteners.

Note that these ecological relationships are between eaters and whole foods, not nutrients. Even though the foods in question eventually get broken down in our bodies into simple nutrients, as corn is reduced to simple sugars, the qualities of the whole food are not unimportant — they govern such things as the speed at which the sugars will be released and absorbed, which we’re coming to see as critical to insulin metabolism. Put another way, our bodies have a longstanding and sustainable relationship to corn that we do not have to high-fructose corn syrup. Such a relationship with corn syrup might develop someday (as people evolve superhuman insulin systems to cope with regular floods of fructose and glucose), but for now the relationship leads to ill health because our bodies don’t know how to handle these biological novelties. In much the same way, human bodies that can cope with chewing coca leaves — a longstanding relationship between native people and the coca plant in South America — cannot cope with cocaine or crack, even though the same “active ingredients” are present in all three. Reductionism as a way of understanding food or drugs may be harmless, even necessary, but reductionism in practice can lead to problems.

Looking at eating through this ecological lens opens a whole new perspective on exactly what the Western diet is: a radical and rapid change not just in our foodstuffs over the course of the 20th century but also in our food relationships, all the way from the soil to the meal. The ideology of nutritionism is itself part of that change. To get a firmer grip on the nature of those changes is to begin to know how we might make our relationships to food healthier. These changes have been numerous and far-reaching, but consider as a start these four large-scale ones:

From Whole Foods to Refined. The case of corn points up one of the key features of the modern diet: a shift toward increasingly refined foods, especially carbohydrates. Call it applied reductionism. Humans have been refining grains since at least the Industrial Revolution, favoring white flour (and white rice) even at the price of lost nutrients. Refining grains extends their shelf life (precisely because it renders them less nutritious to pests) and makes them easier to digest, by removing the fiber that ordinarily slows the release of their sugars. Much industrial food production involves an extension and intensification of this practice, as food processors find ways to deliver glucose — the brain’s preferred fuel — ever more swiftly and efficiently. Sometimes this is precisely the point, as when corn is refined into corn syrup; other times it is an unfortunate byproduct of food processing, as when freezing food destroys the fiber that would slow sugar absorption.

So fast food is fast in this other sense too: it is to a considerable extent predigested, in effect, and therefore more readily absorbed by the body. But while the widespread acceleration of the Western diet offers us the instant gratification of sugar, in many people (and especially those newly exposed to it) the “speediness” of this food overwhelms the insulin response and leads to Type II diabetes. As one nutrition expert put it to me, we’re in the middle of “a national experiment in mainlining glucose.” To encounter such a diet for the first time, as when people accustomed to a more traditional diet come to America, or when fast food comes to their countries, delivers a shock to the system. Public-health experts call it “the nutrition transition,” and

it can be deadly.

From Complexity to Simplicity. If there is one word that covers nearly all the changes industrialization has made to the food chain, it would be simplification. Chemical fertilizers simplify the chemistry of the soil, which in turn appears to simplify the chemistry of the food grown in that soil. Since the widespread adoption of synthetic nitrogen fertilizers in the 1950s, the nutritional quality of produce in America has, according to U.S.D.A. figures, declined significantly. Some researchers blame the quality of the soil for the decline; others cite the tendency of modern plant breeding to select for industrial qualities like yield rather than nutritional quality. Whichever it is, the trend toward simplification of our food continues on up the chain. Processing foods depletes them of many nutrients, a few of which are then added back in through “fortification”: folic acid in refined flour, vitamins and minerals in breakfast cereal. But food scientists can add back only the nutrients food scientists recognize as important. What are they overlooking?

Simplification has occurred at the level of species diversity, too. The astounding variety of foods on offer in the modern supermarket obscures the fact that the actual number of species in the modern diet is shrinking. For reasons of economics, the food industry prefers to tease its myriad processed offerings from a tiny group of plant species, corn and soybeans chief among them. Today, a mere four crops account for two-thirds of the calories humans eat. When you consider that humankind has historically consumed some 80,000 edible species, and that 3,000 of these have been in widespread use, this represents a radical simplification of the food web. Why should this matter? Because humans are omnivores, requiring somewhere between 50 and 100 different chemical compounds and elements to be healthy. It’s hard to believe that we can get everything we need from a diet consisting largely of processed corn, soybeans, wheat and rice.

From Leaves to Seeds. It’s no coincidence that most of the plants we have come to rely on are grains; these crops are exceptionally efficient at transforming sunlight into macronutrients — carbs, fats and proteins. These macronutrients in turn can be profitably transformed into animal protein (by feeding them to animals) and processed foods of every description. Also, the fact that grains are durable seeds that can be stored for long periods means they can function as commodities as well as food, making these plants particularly well suited to the needs of industrial capitalism.

The needs of the human eater are another matter. An oversupply of macronutrients, as we now have, itself represents a serious threat to our health, as evidenced by soaring rates of obesity and diabetes. But the undersupply of micronutrients may constitute a threat just as serious. Put in the simplest terms, we’re eating a lot more seeds and a lot fewer leaves, a tectonic dietary shift the full implications of which we are just beginning to glimpse. If I may borrow the nutritionist’s reductionist vocabulary for a moment, there are a host of critical micronutrients that are harder to get from a diet of refined seeds than from a diet of leaves. There are the antioxidants and all the other newly discovered phytochemicals (remember that sprig of thyme?); there is the fiber, and then there are the healthy omega-3 fats found in leafy green plants, which may turn out to be most important benefit of all.

Most people associate omega-3 fatty acids with fish, but fish get them from green plants (specifically algae), which is where they all originate. Plant leaves produce these essential fatty acids (“essential” because our bodies can’t produce them on their own) as part of photosynthesis. Seeds contain more of another essential fatty acid: omega-6. Without delving too deeply into the biochemistry, the two fats perform very different functions, in the plant as well as the plant eater. Omega-3s appear to play an important role in neurological development and processing, the permeability of cell walls, the metabolism of glucose and the calming of inflammation. Omega-6s are involved in fat storage (which is what they do for the plant), the rigidity of cell walls, clotting and the inflammation response. (Think of omega-3s as fleet and flexible, omega-6s as sturdy and slow.) Since the two lipids compete with each other for the attention of important enzymes, the ratio between omega-3s and omega-6s may matter more than the absolute quantity of either fat. Thus too much omega-6 may be just as much a problem as too little omega-3.

And that might well be a problem for people eating a Western diet. As we’ve shifted from leaves to seeds, the ratio of omega-6s to omega-3s in our bodies has shifted, too. At the same time, modern food-production practices have further diminished the omega-3s in our diet. Omega-3s, being less stable than omega-6s,

spoil more readily, so we have selected for plants that produce fewer of them; further, when we partly hydrogenate oils to render them more stable, omega-3s are eliminated. Industrial meat, raised on seeds rather than leaves, has fewer omega-3s and more omega-6s than preindustrial meat used to have. And official dietary advice since the 1970s has promoted the consumption of polyunsaturated vegetable oils, most of which are high in omega-6s (corn and soy, especially). Thus, without realizing what we were doing, we significantly altered the ratio of these two essential fats in our diets and bodies, with the result that the ratio of omega-6 to omega-3 in the typical American today stands at more than 10 to 1; before the widespread introduction of seed oils at the turn of the last century, it was closer to 1 to 1.

The role of these lipids is not completely understood, but many researchers say that these historically low levels of omega-3 (or, conversely, high levels of omega-6) bear responsibility for many of the chronic diseases associated with the Western diet, especially heart disease and diabetes. (Some researchers implicate omega-3 deficiency in rising rates of depression and learning disabilities as well.) To remedy this deficiency, nutritionism classically argues for taking omega-3 supplements or fortifying food products, but because of the complex, competitive relationship between omega-3 and omega-6, adding more omega-3s to the diet may not do much good unless you also reduce your intake of omega-6.

From Food Culture to Food Science. The last important change wrought by the Western diet is not, strictly speaking, ecological. But the industrialization of our food that we call the Western diet is systematically destroying traditional food cultures. Before the modern food era — and before nutritionism — people relied for guidance about what to eat on their national or ethnic or regional cultures. We think of culture as a set of beliefs and practices to help mediate our relationship to other people, but of course culture (at least before the rise of science) has also played a critical role in helping mediate people's relationship to nature. Eating being a big part of that relationship, cultures have had a great deal to say about what and how and why and when and how much we should eat. Of course when it comes to food, culture is really just a fancy word for Mom, the figure who typically passes on the food ways of the group — food ways that, although they were never “designed” to optimize health (we have many reasons to eat the way we do), would not have endured if they did not keep eaters alive and well.

The sheer novelty and glamour of the Western diet, with its 17,000 new food products introduced every year, and the marketing muscle used to sell these products, has overwhelmed the force of tradition and left us where we now find ourselves: relying on science and journalism and marketing to help us decide questions about what to eat. Nutritionism, which arose to help us better deal with the problems of the Western diet, has largely been co-opted by it, used by the industry to sell more food and to undermine the authority of traditional ways of eating. You would not have read this far into this article if your food culture were intact and healthy; you would simply eat the way your parents and grandparents and great-grandparents taught you to eat. The question is, Are we better off with these new authorities than we were with the traditional authorities they supplanted? The answer by now should be clear.

It might be argued that, at this point in history, we should simply accept that fast food is our food culture. Over time, people will get used to eating this way and our health will improve. But for natural selection to help populations adapt to the Western diet, we'd have to be prepared to let those whom it sickens die. That's not what we're doing. Rather, we're turning to the health-care industry to help us “adapt.” Medicine is learning how to keep alive the people whom the Western diet is making sick. It's gotten good at extending the lives of people with heart disease, and now it's working on obesity and diabetes. Capitalism is itself marvelously adaptive, able to turn the problems it creates into lucrative business opportunities: diet pills, heart-bypass operations, insulin pumps, bariatric surgery. But while fast food may be good business for the health-care industry, surely the cost to society — estimated at more than \$200 billion a year in diet-related health-care costs — is unsustainable.

BEYOND NUTRITIONISM

To medicalize the diet problem is of course perfectly consistent with nutritionism. So what might a more ecological or cultural approach to the problem recommend? How might we plot our escape from nutritionism and, in turn, from the deleterious effects of the modern diet? In theory nothing could be simpler — stop thinking and eating that way — but this is somewhat harder to do in practice, given the food

environment we now inhabit and the loss of sharp cultural tools to guide us through it. Still, I do think escape is possible, to which end I can now revisit — and elaborate on, but just a little — the simple principles of healthy eating I proposed at the beginning of this essay, several thousand words ago. So try these few (flagrantly unscientific) rules of thumb, collected in the course of my nutritional odyssey, and see if they don't at least point us in the right direction.

1. Eat food. Though in our current state of confusion, this is much easier said than done. So try this: Don't eat anything your great-great-grandmother wouldn't recognize as food. (Sorry, but at this point Moms are as confused as the rest of us, which is why we have to go back a couple of generations, to a time before the advent of modern food products.) There are a great many foodlike items in the supermarket your ancestors wouldn't recognize as food (Go-Gurt? Breakfast-cereal bars? Nondairy creamer?); stay away from these.
 2. Avoid even those food products that come bearing health claims. They're apt to be heavily processed, and the claims are often dubious at best. Don't forget that margarine, one of the first industrial foods to claim that it was more healthful than the traditional food it replaced, turned out to give people heart attacks. When Kellogg's can boast about its Healthy Heart Strawberry Vanilla cereal bars, health claims have become hopelessly compromised. (The [American Heart Association](#) charges food makers for their endorsement.) Don't take the silence of the yams as a sign that they have nothing valuable to say about health.
 3. Especially avoid food products containing ingredients that are a) unfamiliar, b) unpronounceable c) more than five in number — or that contain high-fructose corn syrup. None of these characteristics are necessarily harmful in and of themselves, but all of them are reliable markers for foods that have been highly processed.
 4. Get out of the supermarket whenever possible. You won't find any high-fructose corn syrup at the farmer's market; you also won't find food harvested long ago and far away. What you will find are fresh whole foods picked at the peak of nutritional quality. Precisely the kind of food your great-great-grandmother would have recognized as food.
 5. Pay more, eat less. The American food system has for a century devoted its energies and policies to increasing quantity and reducing price, not to improving quality. There's no escaping the fact that better food — measured by taste or nutritional quality (which often correspond) — costs more, because it has been grown or raised less intensively and with more care. Not everyone can afford to eat well in America, which is shameful, but most of us can: Americans spend, on average, less than 10 percent of their income on food, down from 24 percent in 1947, and less than the citizens of any other nation. And those of us who can afford to eat well should. Paying more for food well grown in good soils — whether certified organic or not — will contribute not only to your health (by reducing exposure to pesticides) but also to the health of others who might not themselves be able to afford that sort of food: the people who grow it and the people who live downstream, and downwind, of the farms where it is grown.
- "Eat less" is the most unwelcome advice of all, but in fact the scientific case for eating a lot less than we currently do is compelling. "Calorie restriction" has repeatedly been shown to slow aging in animals, and many researchers (including Walter Willett, the Harvard epidemiologist) believe it offers the single strongest link between diet and cancer prevention. Food abundance is a problem, but culture has helped here, too, by promoting the idea of moderation. Once one of the longest-lived people on earth, the Okinawans practiced a principle they called "Hara Hachi Bu": eat until you are 80 percent full. To make the "eat less" message a bit more palatable, consider that quality may have a bearing on quantity: I don't know about you, but the better the quality of the food I eat, the less of it I need to feel satisfied. All tomatoes are not created equal.
6. Eat mostly plants, especially leaves. Scientists may disagree on what's so good about plants — the antioxidants? Fiber? Omega-3s? — but they do agree that they're probably really good for you and certainly can't hurt. Also, by eating a plant-based diet, you'll be consuming far fewer calories, since plant foods (except seeds) are typically less "energy dense" than the other things you might eat. Vegetarians are healthier than carnivores, but near vegetarians ("flexitarians") are as healthy as vegetarians. [Thomas](#)

Jefferson was on to something when he advised treating meat more as a flavoring than a food.

7. Eat more like the French. Or the Japanese. Or the Italians. Or the Greeks. Confounding factors aside, people who eat according to the rules of a traditional food culture are generally healthier than we are. Any traditional diet will do: if it weren't a healthy diet, the people who follow it wouldn't still be around. True, food cultures are embedded in societies and economies and ecologies, and some of them travel better than others: Inuit not so well as Italian. In borrowing from a food culture, pay attention to how a culture eats, as well as to what it eats. In the case of the French paradox, it may not be the dietary nutrients that keep the French healthy (lots of saturated fat and alcohol?!) so much as the dietary habits: small portions, no seconds or snacking, communal meals — and the serious pleasure taken in eating. (Worrying about diet can't possibly be good for you.) Let culture be your guide, not science.

8. Cook. And if you can, plant a garden. To take part in the intricate and endlessly interesting processes of providing for our sustenance is the surest way to escape the culture of fast food and the values implicit in it: that food should be cheap and easy; that food is fuel and not communion. The culture of the kitchen, as embodied in those enduring traditions we call cuisines, contains more wisdom about diet and health than you are apt to find in any nutrition journal or journalism. Plus, the food you grow yourself contributes to your health long before you sit down to eat it. So you might want to think about putting down this article now and picking up a spatula or hoe.

9. Eat like an omnivore. Try to add new species, not just new foods, to your diet. The greater the diversity of species you eat, the more likely you are to cover all your nutritional bases. That of course is an argument from nutritionism, but there is a better one, one that takes a broader view of "health." Biodiversity in the diet means less monoculture in the fields. What does that have to do with your health? Everything. The vast monocultures that now feed us require tremendous amounts of chemical fertilizers and pesticides to keep from collapsing. Diversifying those fields will mean fewer chemicals, healthier soils, healthier plants and animals and, in turn, healthier people. It's all connected, which is another way of saying that your health isn't bordered by your body and that what's good for the soil is probably good for you, too.

Copyright 2007 The New York Times Company

[Privacy Policy](#) | [Search](#) | [Corrections](#) | [RSS](#) | [First Look](#) | [Help](#) | [Contact Us](#) | [Work for Us](#) | [Site Map](#)
